ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Técnicas de Estudio y Aprendizaje Eficaz: Métodos, Planificación y Repaso

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 Técnicas de Estudio y Aprendizaje Eficaz: Métodos, Planificación y Repaso y transforma tu manera de aprender. En ICUFOR diseñamos esta formación para quienes desean optimizar su rendimiento académico y profesional mediante estrategias científicamente respaldadas. Aprenderás a estudiar de forma inteligente, gestionando eficazmente tu tiempo y consolidando conocimientos de manera duradera.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurocientíficos del aprendizaje, comprenderás cómo funciona tu memoria y descubrirás tu perfil como estudiante. Dominarás técnicas de lectura comprensiva, toma de apuntes, elaboración de resúmenes, esquemas y mapas conceptuales. Además, adquirirás herramientas de memorización avanzadas y sistemas de repaso espaciado que maximizarán tu retención.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocientíficos y psicológicos del aprendizaje humano, identificando los procesos cognitivos, motivacionales y emocionales implicados en el estudio eficaz.

Dominar los principios y herramientas de planificación y gestión del tiempo, diseñando planes de estudio realistas a corto, medio y largo plazo.

Aplicar técnicas de lectura comprensiva, análisis textual y toma de apuntes, utilizando métodos sistemáticos que favorezcan la comprensión profunda de los contenidos.

Dominar estrategias de memorización, repaso espaciado y recuperación activa, integrando calendarios de repaso que garanticen la consolidación duradera del aprendizaje.

Desarrollar la competencia metacognitiva del estudiante, aplicando herramientas de autodiagnóstico que permitan adaptar las técnicas de estudio al perfil individual de aprendizaje.

Identificar los factores ambientales, físicos y emocionales que condicionan el rendimiento académico, implementando estrategias para optimizar el entorno y los hábitos de vida del estudiante.

Elaborar representaciones visuales y síntesis de la información, empleando esquemas, mapas conceptuales, mapas mentales y otros recursos gráficos adaptados al tipo de contenido.

Diseñar un plan personal de aprendizaje autorregulado, incorporando estrategias de preparación de exámenes, gestión de la ansiedad y desarrollo de hábitos de estudio sostenibles.

Temario

01 Fundamentos neurocientíficos y psicológicos del aprendizaje humano

1.1. Concepto de aprendizaje desde una perspectiva multidisciplinar
1.2. Bases neurobiológicas del proceso de aprendizaje
1.3. Teorías psicológicas del aprendizaje con mayor repercusión en las técnicas de estudio
1.4. Procesos cognitivos básicos y superiores implicados en el estudio
1.5. Factores motivacionales y emocionales que condicionan el aprendizaje eficaz

02 Metacognición, estilos de aprendizaje y autoconocimiento del estudiante

2.1. Concepto y dimensiones de la metacognición aplicada al estudio
2.2. Estilos de aprendizaje: modelos teóricos y su utilidad práctica
2.3. Identificación del perfil de aprendizaje personal mediante herramientas de autodiagnóstico
2.4. Desarrollo de la competencia metacognitiva y adaptación de las técnicas de estudio al perfil individual

Temario

03 Gestión del tiempo, planificación y organización del estudio

3.1. El tiempo como recurso estratégico en el proceso de aprendizaje
3.2. Diagnóstico de los hábitos personales de uso del tiempo y detección de distractores
3.3. Principios y modelos de planificación aplicados al estudio
3.4. Elaboración de planes de estudio a corto, medio y largo plazo
3.5. Establecimiento de metas de estudio realistas, medibles y motivadoras
3.6. Herramientas analógicas y digitales para la planificación y el seguimiento del estudio
3.7. Flexibilidad y revisión de la planificación ante imprevistos y cambios de ritmo

Temario

04 El entorno de estudio y los factores condicionantes del rendimiento

4.1. Diseño y acondicionamiento del espacio físico de estudio
4.2. El entorno digital como espacio de estudio: gestión de dispositivos y herramientas de apoyo
4.3. Hábitos de vida saludable y su influencia directa sobre la capacidad de estudio
4.4. Gestión del estrés académico y prevención de la fatiga mental
4.5. El papel de las relaciones sociales y los grupos de estudio en el rendimiento

05 Técnicas de lectura comprensiva, análisis textual y toma de apuntes

5.1. La lectura como competencia central en el estudio académico y profesional
5.2. Técnicas de prelectura y exploración inicial del texto
5.3. Estrategias de lectura comprensiva en profundidad
5.4. Lectura rápida y técnicas de skimming y scanning
5.5. Toma de apuntes eficaz durante clases, conferencias y materiales audiovisuales
5.6. Lectura y comprensión de textos con lenguaje técnico y especializado

Temario

06 Técnicas de organización, síntesis y representación visual de la información

6.1. El procesamiento activo de la información como clave del aprendizaje duradero
6.2. El resumen como técnica de síntesis textual
6.3. El esquema como herramienta de organización jerárquica del contenido
6.4. Los mapas conceptuales como representación de relaciones entre ideas
6.5. Los mapas mentales como técnica de organización creativa y global
6.6. Cuadros comparativos, tablas de doble entrada y líneas de tiempo
6.7. Infografías y otros recursos visuales de síntesis al servicio del aprendizaje
6.8. Criterios para elegir la técnica de organización más adecuada según el tipo de contenido

Temario

07 Técnicas de memorización y estrategias de codificación profunda

7.1. Funcionamiento de la memoria humana: modelos y tipos de memoria
7.2. El olvido: causas, mecanismos y la curva del olvido de Ebbinghaus
7.3. Principios fundamentales para una memorización eficaz y duradera
7.4. Técnicas mnemotécnicas clásicas y su aplicación al estudio
7.5. La práctica de la recuperación activa (retrieval practice) como estrategia de consolidación
7.6. El aprendizaje elaborativo: explicar, conectar y transferir el conocimiento
7.7. El intercalado de materias y la variación de contextos como potenciadores de la memoria

Temario

08 Estrategias de repaso, práctica distribuida y consolidación del aprendizaje

8.1. El repaso como fase esencial e insustituible del proceso de aprendizaje
8.2. La práctica distribuida frente a la práctica masificada: evidencias y aplicaciones
8.3. Sistemas de repaso espaciado: implementación práctica
8.4. Técnicas complementarias de repaso activo
8.5. Integración del repaso en el plan de estudio general
8.6. Indicadores para evaluar la eficacia de las sesiones de repaso y ajustar la estrategia

09 Preparación, afrontamiento y rendimiento en evaluaciones y exámenes

9.1. Tipología de pruebas de evaluación y sus implicaciones para el estudio
9.2. Estrategias específicas de preparación según el tipo de examen
9.3. Planificación estratégica de las semanas previas al examen
9.4. Gestión de la ansiedad ante los exámenes
9.5. Ejecución durante el examen y análisis posterior de resultados

Temario

10 Aprendizaje autónomo, autorregulación y desarrollo de hábitos de estudio sostenibles

10.1. El aprendizaje autónomo como competencia transversal para la formación permanente
10.2. El ciclo de autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y autorreflexión
10.3. Formación y consolidación de hábitos de estudio eficaces y duraderos
10.4. Diseño de un plan personal de mejora del aprendizaje

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

