



universidad  
de león



## Si te interesa aprender a

Comprender el desarrollo cerebral por etapas y las consecuencias de la sobreexposición a las pantallas. Aprender a establecer límites y consecuencias lógicas, diferenciando entre castigo y consecuencia.

Identificar el impacto de los contenidos audiovisuales y videojuegos en la conducta y la regulación emocional.

Reflexionar sobre la influencia de redes sociales en la construcción de la identidad y en la aparición de riesgos asociados (dietas extremas, vigorexia, retos virales, etc.).

## Destinatarios

Profesionales y Educadores: Personas entre 25 y 64 años que buscan un reciclaje profesional o formación especializada en neuroeducación y gestión emocional.

Padres, Madres y Tutores Legales: Familias con hijos a cargo, especialmente aquellos con hijos en edad escolar de Educación Primaria, que busquen adquirir estrategias prácticas y conocimientos fundamentados en neurociencia para el acompañamiento familiar y la gestión responsable del tiempo frente a pantallas



## Universidad de León

Vicerrectorado de Emprendimiento,  
Empleabilidad y Formación Permanente

[microcredenciales@unileon.es](mailto:microcredenciales@unileon.es)

## FACULTAD DE EDUCACIÓN

Carmen Requena Hernández  
[c.requena@unileon.es](mailto:c.requena@unileon.es)

Con la colaboración de:



# MICROREDENCIAL UNIVERSITARIA EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN UN MUNDO HIPERCONECTADO: NEUROCIENCIA Y ESTRATEGIAS PARA ESTABLECER LÍMITES Y REGULACIÓN EMOCIONAL POR LA UNIVERSIDAD DE LEÓN



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia  
Junta de  
Castilla y León  
Consejería de Educación



## PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

La microcredencial tendrá un total de un crédito (ECTS).

Importe de la matrícula: 24€

Preinscripción abierta desde el 26 de enero al 23 de febrero.

<https://preinscripcion.unileon.es/intro>

Matrícula abierta hasta el 27 de febrero.

<https://www.unileon.es/estudiantes/oferta-academica/titulos-propios/informacion-preinscripcion-matricula>

## FECHAS Y HORARIO

Modalidad presencial y virtual (asíncrona).

Fecha de inicio: 5 de marzo

Fecha de finalización: 26 de marzo

## PLAN DE ESTUDIOS

Bloque 1: Desarrollo cerebral y acompañamiento familiar (0,2 ECTS)

- Unidad 1.1. Desarrollo cerebral por etapas y consecuencias de la sobreexposición a pantallas.
- Unidad 1.2. Recomendaciones de tiempo de uso según edad, alternativas no digitales, importancia del aburrimiento y recursos prácticos para padres.
- Unidad 1.3. Responsabilidades por etapas (referencia Montessori) y percepción de riesgos en los menores.

Bloque 2: Neurociencia y regulación emocional (0,6 ECTS)

- Unidad 2.1. Funcionamiento del cerebro en las diferentes etapas y consecuencias neurológicas de la exposición a pantallas.
- Unidad 2.2. Consecuencias y límites (resolución de dudas y ampliación de ejercicios). Pautas de regulación emocional en la infancia y adolescencia.

Bloque 3: Contenidos digitales, redes sociales y gestión del tiempo (0,2 ECTS)

- Unidad 3.1. Influencia de dibujos animados, series y películas (contenidos adecuados vs. sobreestimulación).
- Unidad 3.2. Videojuegos: impacto neurológico y relevancia del sistema PEGI.
- Unidad 3.3. Redes sociales y riesgos asociados: skincare, dietas extremas, vigorexia, podcasts machistas, retos virales, etc.

## PROFESORADO

Carmen Requena Hernández

Miguel Ángel Rivas Fernández

Laura Alberdi de la Torre

Carla Alberdi de la Torre

Sheila María Castaño Martínez

## CERTIFICACIÓN EUROPASS

## EXENCIÓN DE MATRÍCULA

Para las personas que acrediten alguna de las siguientes circunstancias en la preinscripción:

- Personas beneficiarias de la Prestación del Ingreso Mínimo Vital.
- Personas que acrediten un grado de discapacidad igual o superior al treinta y tres por ciento (33%).
- Personas en situación de desempleo.
- Tener la condición de víctimas de la violencia de género.

Adjunta en la preinscripción la Autorización de Cesión de Datos. Este documento deberá subirse a la aplicación de Preinscripción con firma digital. Si no disponen de la misma deberá entregarse en el Edificio de Servicios, Planta Primera, Despacho 1013.

[https://www.unileon.es/files/2025-05/autorizacion\\_cesion\\_datos20250512.docx](https://www.unileon.es/files/2025-05/autorizacion_cesion_datos20250512.docx)

En este caso la microcredencial tendrá un coste de 3€ (costes fijos) + 7,30 seguro OnCampus

