



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

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Carmen Requena Hernández
c.requena@unileon.es

Con la colaboración de:



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



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

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



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

