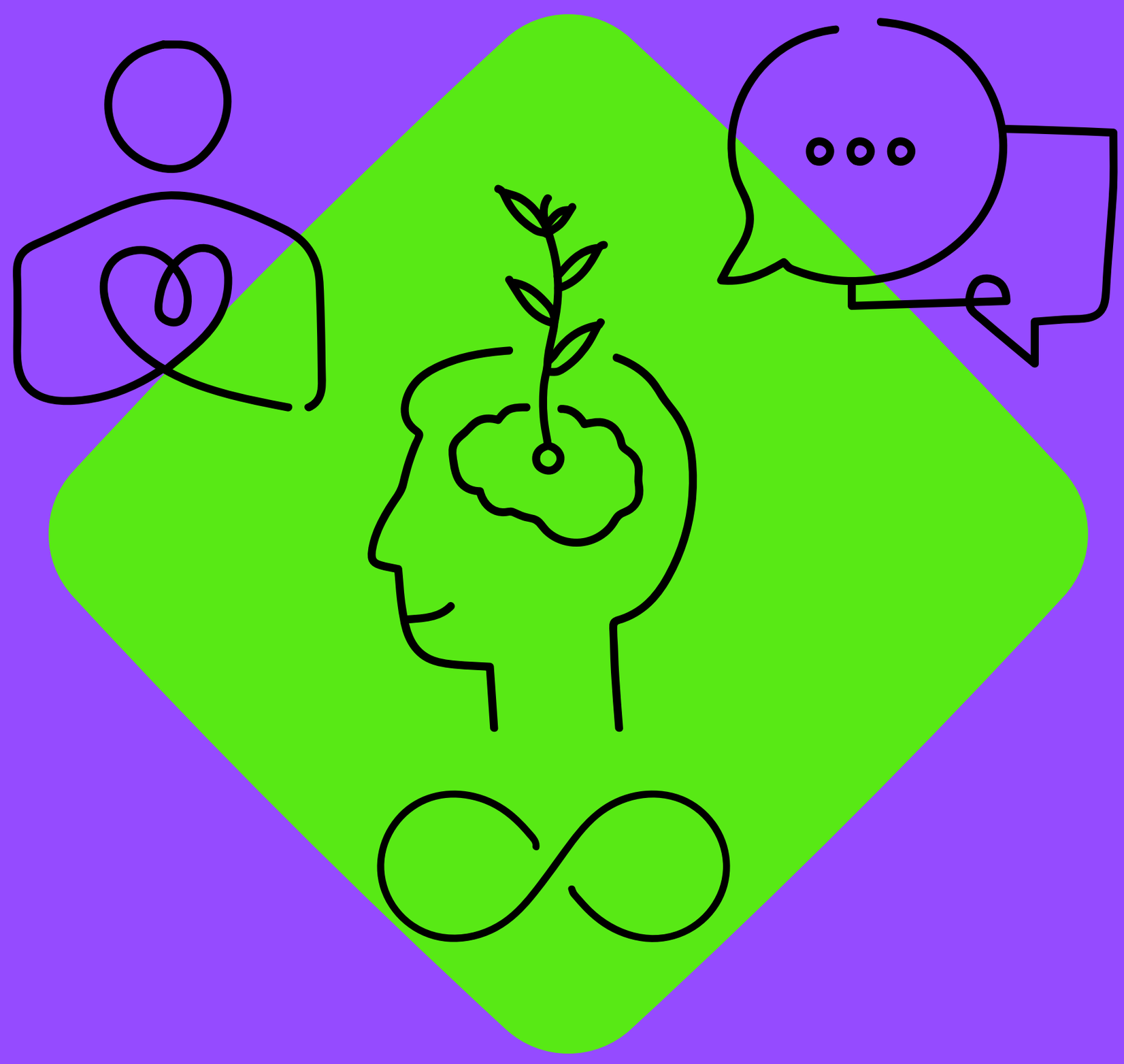
PROGRAMA



DESARROLLO PERSONAL

Diplomatura Universitaria
Educación Emocional para el Crecimiento Personal

Aula Abierta | Psicología UNC | UNC Universidad Nacional de Córdoba

Modalidad

Virtual asincrónica

Dedicación

3/4 hs semanales

Duración

12 semanas - 240 horas reloj.

SOBRE LA DIPLOMATURA

El desarrollo personal o crecimiento personal se puede definir como el conjunto de procesos a través de los cuales las personas adquieren nuevas ideas y/o formas de pensar, con las que pueden modificar o crear nuevos comportamientos y actitudes.

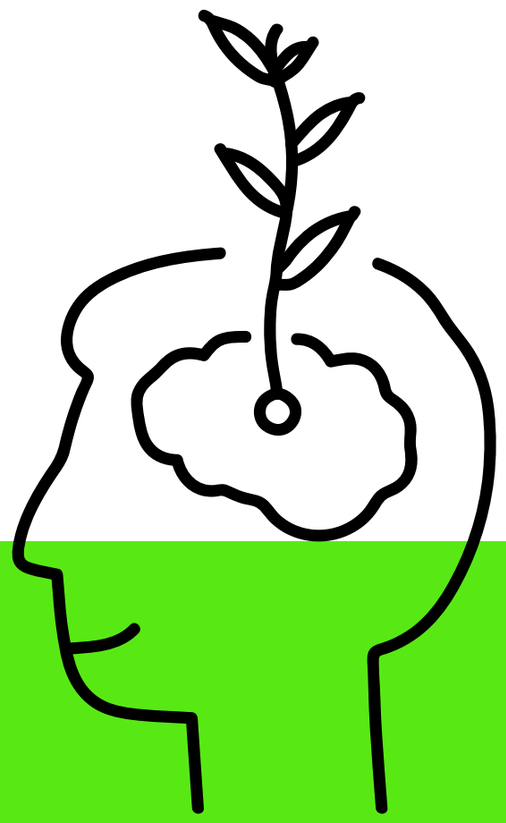
Se entiende como un crecimiento cognitivo personal y habilidades que se observan a través de los comportamientos (implicando la forma de hablar, de manejar equipos, o de afrontar los desafíos de la vida, entre las demás personas).

La Diplomatura, está diseñada para proporcionar a las personas las herramientas y conocimientos necesarios para cultivar mayor consciencia plena en su vida cotidiana. A través de distintos módulos especializados, este programa aborda aspectos clave del desarrollo personal, centrándose en la aplicación práctica de las neurociencias y la atención plena (mindfulness) en diversas áreas de la vida.

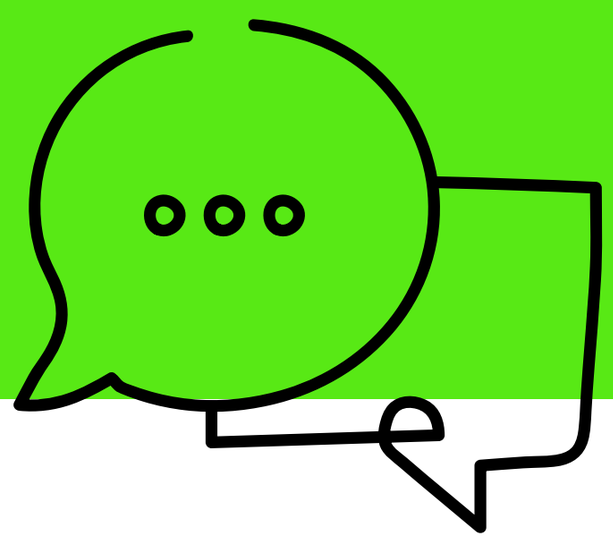
¿QUÉ APRENDEREMOS?

Con el fin de promover el bienestar integral en la vida personal y profesional:

- Desarrollarás habilidades para una gestión eficiente del tiempo, priorizando actividades de acuerdo con valores personales y metas.
- Podrás aplicar los conocimientos brindados en la diplomatura para ponerlos al servicio del entorno laboral aumentando la creatividad, tu productividad y la satisfacción laboral.
- Conocerás los efectos psicológicos de la tecnología y obtendrás estrategias para un uso consciente y equilibrado.
- Serás capaz de aplicar prácticas mindfulness en contextos organizacionales, mejorando la cultura laboral y las relaciones interpersonales.



OBJETIVOS



- Capacitar en el fortalecimiento de su bienestar personal, relaciones interpersonales y desempeño profesional mediante la aplicación consciente de principios de mindfulness y las neurociencias en diversas áreas de sus vidas.

- Facilitar el desarrollo de la conciencia personal: ampliando una comprensión más clara de uno mismo, mediante la aplicación de prácticas mindfulness en diversas áreas de la vida.

- Entrenar la Gestión Emocional: identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva utilizando herramientas basadas en evidencia.

- Promover un Estilo de Vida Consciente: Integrar la atención plena en la vida cotidiana para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

- Brindar recursos que promuevan las Relaciones Interpersonales: Facilitar el desarrollo de habilidades de comunicación e inteligencia emocional para fortalecer las relaciones personales y profesionales.

DESTINADA A

- Personas en roles de liderazgo que deseen aplicar principios de mindfulness para aumentar la creatividad, productividad y satisfacción laboral en sus equipos.

- Profesionales en Recursos Humanos, emprendedores y personas que lideran sus propios negocios.

- Estudiantes que deseen desarrollar habilidades de manejo del tiempo, gestión emocional y mejorar su bienestar general mientras enfrentan desafíos académicos y personales.

- Profesionales de la Salud y de la salud mental que quieran incorporar las herramientas y enfoques basados en mindfulness.

- Docentes y capacitadores que deseen aplicar prácticas mindfulness en el ámbito educativo.

- Cualquier persona que tenga interés en cultivar mayor consciencia plena en su vida cotidiana y esté dispuesta a aprender herramientas prácticas basadas en mindfulness y neurociencias.

INFORMACIÓN GENERAL

MODALIDAD

La modalidad de cursada es virtual y asincrónica.

Sin horarios fijos de conexión, se puede ingresar a la plataforma cualquier día de la semana en cualquier horario.

La plataforma (moodle) es intuitiva y se accede desde cualquier computadora y/o dispositivo móvil

ORGANIZACIÓN

La cursada comienza con una semana de bienvenida y presentación para familiarizarse con el entorno virtual de aprendizaje y el calendario de cursada.

Los módulos se organizan por objetivos semanales con:

1- Una instancia dedicada a la lectura y visionado de materiales.

2- Otra destinada a la participación de foros y/o actividades individuales o colaborativas.

CLASES EN VIVO

Los días y horarios de las clases en vivo se comunican al inicio del programa.

Quienes no puedan asistir el día y hora previsto, podrán dejar sus consultas y acceder luego al video completo en la plataforma.

DEDICACIÓN

- Recomendamos una dedicación de 4 a 5 horas por semana e ingresar con frecuencia a la plataforma para un seguimiento acorde
- Si por algún motivo te ausentas o debes revisar algún contenido o actividad, dispones de una semana de recupero al final del cronograma.

.

REQUISITOS

INFORMÁTICOS:

Se necesita internet, un procesador de textos y una cuenta de correo electrónico.

No se requieren conocimientos informáticos complejos, la plataforma y los recursos didácticos que se utilizan son intuitivos y de fácil manejo.

ACADÉMICOS:

Se deberá contar con título secundario (educación escolar media aprobada), ser estudiantes o personas egresadas de carreras terciarias, terciarias superiores y/o de grado de disciplinas afines.

CERTIFICACIÓN

- **SE OTORGA CERTIFICADO DE:** Diplomatura Universitaria con una carga horaria de 240 hs. a quienes aprueben los módulos temáticos y el trabajo final individual. Es emitido por Aula Abierta y la Universidad con soporte y firma digital.
- La Diplomatura es una capacitación de extensión universitaria, no constituye una carrera, por tanto no otorga "título habilitante".
- Quienes residen fuera de la Argentina, debido a la extensión del programa, no legalizan el certificado mediante Apostilla de Haya; ya que está reservada únicamente para carreras con una duración mínima de 1 año.

CONTENIDOS

MÓDULO 1

MINDFULNESS Y BIENESTAR

- Fundamentos del mindfulness.
- Que es el mindfulness. Origen y alcance actual. Áreas.
- Investigaciones y reportes validados
- ¿Cómo entrenamos la atención plena y el bienestar?
- ¿Cómo se fortalece el bienestar de las personas? Bienestar y organizaciones.

MÓDULO 2

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- Qué es el estrés. Estrés sano y patológico. Factores desencadenantes del estrés. Percepción y afrontamiento saludable.
- Habilidades para gestionar y regular estrés a través de la atención plena.
- ¿Qué son las emociones? Conciencia emocional. Emociones Aflictivas y Altruistas.
- ¿Qué es el Bienestar emocional y la Inteligencia emocional?
- Mindfulness y Bienestar para crear hábitos emocionales saludables.

MÓDULO 3

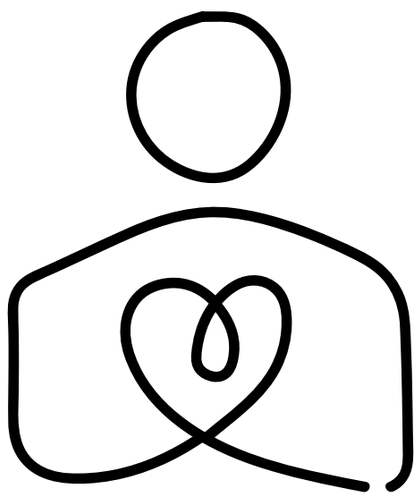
LA COMUNICACIÓN MINDFUL

- La comunicación consciente y asertiva basada en la atención plena.
- Circuito de la comunicación consciente: intención, atención, conexión, comunicación consciente.
- Empatía y compasión para la comunicación efectiva.
- Comunicación mindful en contextos personales y profesionales.

MÓDULO 4

EL USO CONSCIENTE DE LA TECNOLOGÍA

- Impacto psicológico de la tecnología en el cerebro. Circuito de recompensa y adicción a la tecnología.
- Estrategias para un uso consciente de dispositivos digitales. El desarrollo del autocuidado.
- El valor de la comunicación digital consciente en la actualidad.



MÓDULO 5

BIENESTAR EN LAS ORGANIZACIONES

• Qué es el bienestar en las organizaciones. Experiencias reportadas.

• Cómo integrar prácticas mindfulness en el ámbito laboral. Programas organizacionales.

• Fomentar relaciones saludables y efectivas en equipos de trabajo.

• Mejorar la cultura organizacional a través de la atención plena.

• Mindfulness relacional: el valor del contacto auténtico.

MÓDULO 6

GESTIÓN DEL TIEMPO, LA ATENCIÓN Y EL MULTITASKING EN ORGANIZACIONES

• Problemas en la gestión consciente del tiempo y las actividades: distracción y multitasking.

• El cerebro distraído: la red de modo default y el impacto del multitasking.

• Principios mindfulness para una gestión efectiva del tiempo y la tarea.

• La pausa consciente y los hábitos saludables.

MODULO 7

RESILIENCIA

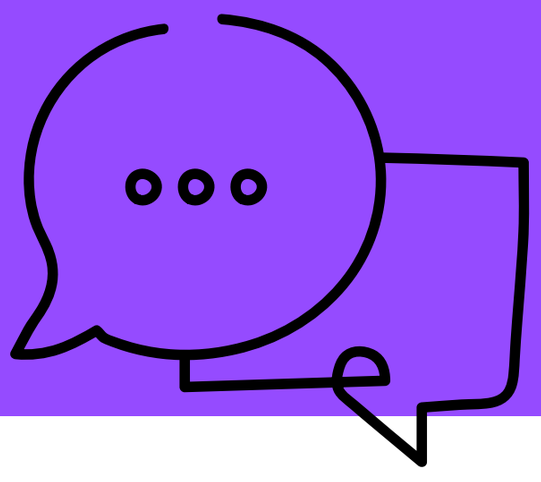
• Aprender sobre la definición y características de resiliencia.

• Potenciar la capacidad de generar oportunidades frente a situaciones adversas.

EVALUACIÓN

- Cada módulo cuenta con actividades individuales y/o grupales que permitirán poner en articulación lo aprendido con la propia experiencia.
- De forma transversal a la cursada, se propone llevar una bitácora
- El programa finaliza con la resolución de un cuestionario integrador en el que se evalúan los contenidos abordados durante los módulos y se produce una síntesis del proceso de autorreflexión.

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE



APRENDER HACIENDO

A partir de un libro interactivo se propone un recorrido por los contenidos de cada módulo y se invita a un proceso de autorreflexión siguiendo distintas actividades y ejercicios.

Teniendo en cuenta que esta experiencia de aprendizaje implica un trabajo de reflexión personal, las actividades se acompañan de una "bitácora" a modo de registro personal.

COMPARTIR EXPERIENCIAS

Valoramos e incentivamos el intercambio entre pares como forma de pensar en conjunto y expandir nuestro conocimiento.

TUTORÍA

Además del equipo docente, un equipo de tutores técnicos - pedagógicos acompañan el proceso de aprendizaje.

EQUIPO DOCENTE

MARTÍN REYNOSO

Licenciado y Profesor en Psicología (Universidad Nacional de Córdoba). Magister en salud materno infantil. (Universidad Nacional de Córdoba). Instructor de mindfulness (Center For Mindfulness Argentina). Trabajó con el Mindfulness en INECO y en la Universidad Favaloro. Fue Psicólogo de la Municipalidad de Rancul, Provincia de La Pampa. Psicólogo en el Programa INAUN. Rancul, La Pampa. Psicólogo del Hospital José Padrós, Rancul, y del Hospital Armando Parodi, (La Pampa).

Escritor de varios libros y publicaciones como: "Mindfulness la Meditación Científica", "Relatos de un Terapeuta Centenario", además de ser columnista permanente de la sección Clarín Buena Vida. También dicta diferentes conferencias y seminarios sobre la enseñanza y el entrenamiento en Mindfulness. Fundador y Director de Train Your Brain Argentina, organización que se dedica a promover y transmitir la enseñanza del Mindfulness en la Salud y la Sociedad en general.

CECILIA LINDNER

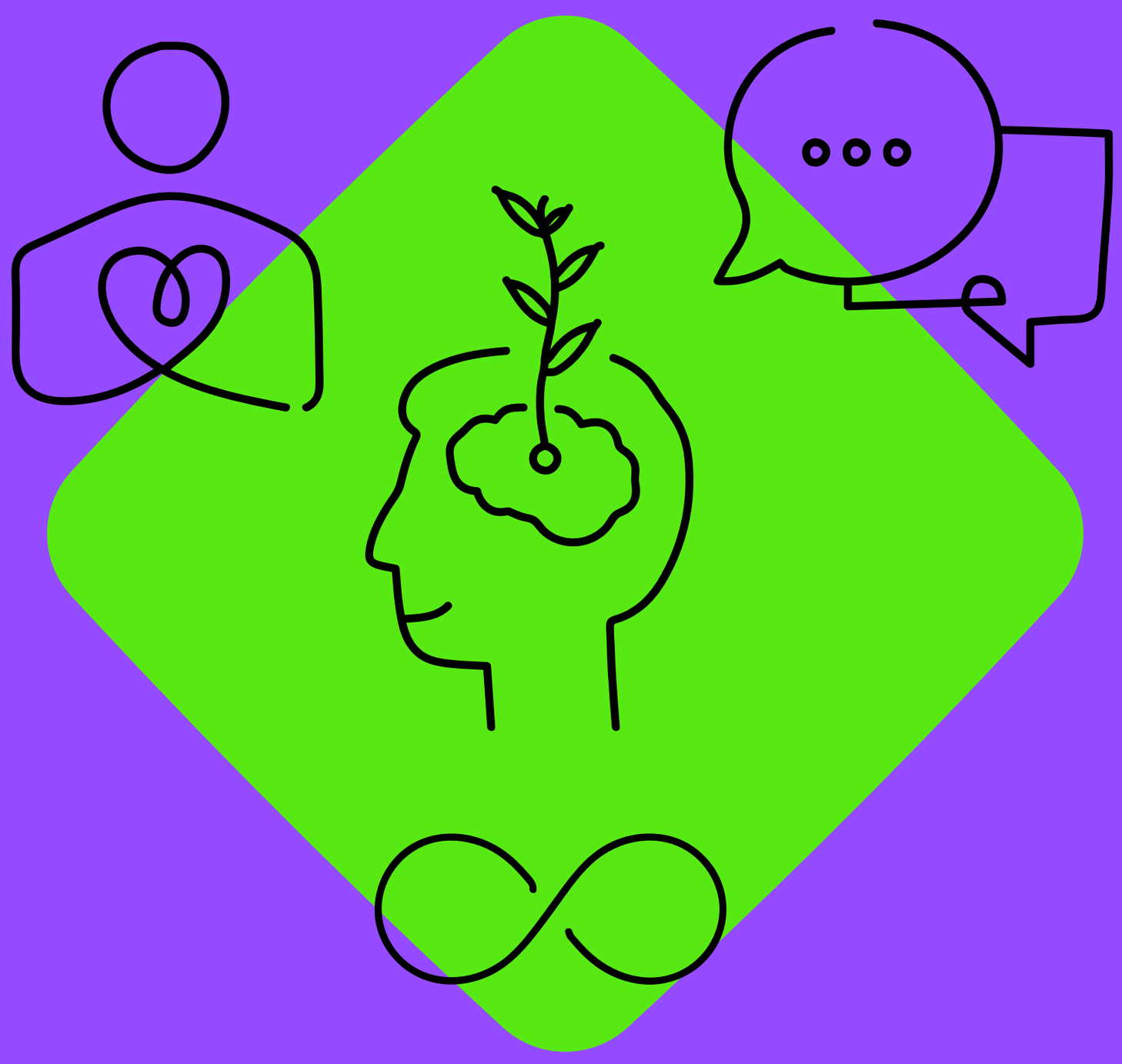
Licenciada en Psicología (Universidad de Buenos Aires), con especialización en Terapia de Aceptación y Compromiso y Terapia basada en Compasión; Instructora de Mindfulness y Yoga, Coach Ontológica (ICF). Forma parte del equipo de Train your Brain Argentina, en el proyecto de TyB Corporate.

CAROLINA MUÑOZ ALBIERO

Psicóloga (Universidad Nacional de Córdoba). Se desempeñó en el campo de la Educación Especial, trabajando en Centros de Estimulación Temprana y brindando acompañamiento a la inclusión escolar. Participó en equipos interdisciplinarios de atención domiciliaria, especializándose en el abordaje terapéutico de niños diagnosticados dentro del espectro autista. En el año 2009, incorporó el Mindfulness a su práctica profesional, dando inicio a una transformación hacia la psicoterapia Mindful. A lo largo del tiempo, se ha dedicado a formarse con distintos referentes en el tema, consolidando una sólida base teórica y práctica en este enfoque terapéutico. Es coordinadora de los programas de manejo de estrés en Train your Brain.

ANNA FORÉS MIRAVALLES

Pedagoga y escritora española. Licenciada y doctorada en Filosofía y Ciencias de la Educación (Universidad de Barcelona). Presidenta de la Asociación de investigación para la resiliencia (AIRE). Fue vicedecana del Doctorado de la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona. Actualmente, es profesora del Departamento de Didáctica y Organización Educativa de la Universidad de Barcelona, donde ha sido secretaria académica. Miembro del grupo de investigación consolidado GREMA (entornos y materiales para el aprendizaje) del ICE de la UB, y de INDAGA'T Grupo de Innovación Docente para favorecer la Indagación. Apasionada por la educación y con la firme creencia del potencial de las personas. Sus áreas de trabajo e investigación son: la educación, la didáctica y la innovación en diferentes entornos de aprendizaje. Entre sus libros se destacan: Teatro de la mente y las metáforas educativas, La didáctica de la educación social, La didáctica universitaria en entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje, E-mociones: comunicar y educar a través de la red, La Resiliencia. Crecer desde la adversidad, La asertividad. Para gente extraordinaria, Neuro- mitos en Educación.

ORGANIZAN

Aula Abierta | Psicología UNC | UNC Universidad Nacional de Córdoba