



Tipo de trayecto: Módulo

**1. DENOMINACIÓN:** Cronocontrol 2.0: Gestión de la energía personal para la productividad sostenible

**2. DESTINATARIOS**

Estudiantes, emprendedores, profesionales y público en general que necesiten incorporar la gestión de la Energía, a la gestión del tiempo

**3. REQUISITOS DE INGRESO**

Los aspirantes a este trayecto deben ser mayores de 16 años.

Ciclo básico de nivel secundario concluído (se solicitará certificación).

**4. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

Identificar los patrones individuales de energía en sus dimensiones física, emocional y mental, favoreciendo la autoconciencia y la autorregulación.

Aplicar técnicas de gestión de la energía, incluyendo estrategias de descanso activo, manejo de la atención y recursos de comunicación asertiva orientados a resguardar la energía emocional.

Diseñar un plan de productividad sostenible que promueva el mantenimiento de un desempeño elevado, a fin de la prevención de situaciones de agotamiento.

## 5. COMPETENCIAS

Gestiona su energía productiva personal a través del autodiagnóstico y la aplicación de técnicas de autorregulación, propiciando la sostenibilidad de su rendimiento laboral.

## 6. JUSTIFICACIÓN

Este trayecto formativo propone un cambio de paradigma crucial en la habilidad de gestión del tiempo: dejar de ver el tiempo como nuestro recurso principal y, en su lugar, concentrarnos en la energía personal (física, mental, emocional y espiritual) como la clave para una productividad sostenida y la prevención del agotamiento (*burnout*).

El objetivo principal de esta formación es abordar la raíz de la falta de productividad: la escasez de energía. A través de un enfoque holístico, este trayecto de aprendizaje integra la biología, la psicología y la planificación para pasar de la simple gestión de las herramientas y el tiempo (el qué y el cuándo) a la parte más humana del proceso (el cómo y el porqué), abordando la sostenibilidad de la productividad a largo plazo.

Quienes participen en esta formación desarrollarán las siguientes habilidades:

- **Autogestión:** aprenderán a tomar el control de su bienestar y productividad.
- **Inteligencia emocional:** desarrollarán la capacidad de reconocer y gestionar sus propias emociones y reconocer las de los demás.
- **Resiliencia:** fortalecerán su habilidad para adaptarse y recuperarse del estrés o el agotamiento, manteniendo un rendimiento constante.
- **Gestión del estrés:** adquirirán herramientas para identificar y reducir los factores de estrés que agotan su energía.
- **Toma de decisiones consciente:** mejorarán su capacidad para elegir tareas y proyectos que se alineen con sus niveles de energía, optimizando su rendimiento y bienestar.

## 7. Pertinencia de su dictado en Campus Norte

La incorporación de este trayecto en Campus Norte resulta estratégica, ya que responde a las demandas actuales del mundo laboral, donde la gestión del talento humano ha evolucionado desde la simple administración del tiempo hacia la sostenibilidad del rendimiento personal. Esta propuesta se alinea con la misión de Campus Norte de ofrecer capacitaciones ágiles y actualizadas que fortalezcan la empleabilidad y el autoliderazgo, proporcionando herramientas

críticas para prevenir el agotamiento profesional (*burnout*) en entornos de alta competitividad y volatilidad.

El enfoque del trayecto articula de manera innovadora la biología, la psicología y la planificación, permitiendo que los estudiantes, emprendedores y profesionales del territorio integren habilidades socioemocionales aplicables en el corto plazo. Al fomentar la resiliencia y la toma de decisiones conscientes, el trayecto no solo mejora el bienestar individual, sino que optimiza la productividad de las organizaciones regionales. De este modo, la oferta se integra coherentemente con los lineamientos académicos de Campus Norte UNC, actuando como un catalizador de transformación de hábitos y rutinas que impulsa un crecimiento profesional sostenible y un impacto positivo en el ecosistema productivo local.

## 8. ESTRUCTURA

El trayecto se desarrolla bajo una modalidad virtual sincrónica, con una carga horaria total de 32 horas distribuidas en 6 (seis) encuentros semanales. La propuesta pedagógica se organiza de la siguiente manera:

- Instancia de apertura: el primer encuentro se destina a la presentación institucional de la propuesta, la tutora y el grupo de participantes, con el fin de consolidar el vínculo pedagógico y establecer las pautas de interacción necesarias para el aprendizaje colaborativo.
- Desarrollo temático: los contenidos técnicos se despliegan en 4 unidades temáticas, abordadas entre el segundo y el quinto encuentro.
- Instancia de Integración: el último encuentro se reserva para la presentación de los trabajos finales integradores mediante una dinámica que propicie el intercambio de experiencias y saberes.

En cada sesión se aplican estrategias de metodología activa, intercalando la exposición de contenidos teóricos con actividades prácticas, debates en foros y dinámicas grupales. Este enfoque se complementa con actividades asincrónicas de resolución autónoma en el aula virtual, diseñadas para fortalecer los entornos personales de aprendizaje y garantizar la transferencia de los conocimientos a la realidad laboral de cada participante.

## 9. Contenidos mínimos de cada unidad

### **Encuentro 1:** El diagnóstico - De la gestión del tiempo a la gestión de la energía

- Concepto clave: Explicar por qué el tiempo es limitado pero la energía es renovable. Presentar los 4 tipos de energía: física, emocional, mental y espiritual.

- Actividad: Autoevaluación para que los participantes identifiquen sus patrones de energía actuales (qué los energiza, qué los drena) y dónde se sienten más agotados.

### **Encuentro 2:** Herramientas para recargar la energía física y mental

- Concepto clave: distinguir entre emociones, sentimientos y estados emocionales. Profundizar en estrategias biológicas y cognitivas. Hablar de la importancia de las pausas, el movimiento, el sueño y la alimentación.

- Actividad: Diseño de una "rutina de recarga" de 5 minutos que cada persona pueda usar durante el día.

### **Encuentro 3:** El Poder de la Energía Emocional y Social

- Concepto clave: Abordar cómo las emociones y las relaciones con los demás impactan nuestra energía. Trabajar en técnicas de comunicación asertiva para establecer límites que protejan nuestra energía emocional y cómo el feedback positivo puede recargarnos.
- Actividad: Ejercicios prácticos de cómo gestionar emociones y conversaciones difíciles sin agotarse.

### **Encuentro 4:** Planificación holística y sostenible

- Concepto clave: Integrar todo lo aprendido para diseñar una agenda semanal que priorice la energía antes que las tareas. Enseñar a "bloquear" tiempo para actividades de recarga y a identificar los momentos de mayor energía para las tareas más complejas.
- Actividad: Creación del primer borrador de la agenda semanal de cada participante, basada en su nuevo conocimiento de la gestión de la energía.

## **10. Modalidad de cursado:**

El dictado de las clases de este trayecto se llevará a cabo en modalidad virtual sincrónica, los encuentros se establecerán a través de las plataformas Zoom o Meet administradas por campus Norte. El acceso a las clases se realiza desde el enlace compartido en el aula virtual del trayecto, alojada en Moodle de Campus Norte. Los materiales teóricos se pondrán a disposición de quienes cursen en el aula virtual del trayecto desde donde cada estudiante puede descargarlos e imprimirlos para su más cómoda manipulación.

## 11. Cronograma de dictado y Carga horaria total expresada en horas y créditos

Semana	Unidad	Temas	Carga horaria (h)	
			Lectiva	Trabajo autónomo
1	1	Presentación y actividad introductoria	2	2
2	1	El diagnóstico - De la gestión del tiempo a la gestión de la energía	2	2

3	2	Herramientas para recargar la energía física y mental	2	4
4	3	El poder de la energía emocional y social	2	2
5	4	Planificación holística y sostenible	2	4
6	Integración final – Presentación de trabajos		2	6
Total			12	20
Carga Horaria Total:			32	
Total de Créditos Académicos			1.28	

## 12. Nómina de docentes

Nombre/s	Apellido/s	Nº de DNI	Email	Teléfono	Temas que dicta en la propuesta
Karim	Blanco	20746071	karimblanco@hotmail.com	3548569554	Gestión de tiempo

### 13. Modalidad de evaluación (parcial y final)

Se implementa el enfoque de evaluación formativa durante todo el trayecto lo cual incluye distintas instancias de reconocimientos de logros.

Ejercicios de proceso: al inicio del trayecto se propone como punto de partida un ejercicio de reconocimiento de situación; en el transcurso del trayecto se presentarán instancias evaluativas para verificar el nivel de logros de cada unidad. La propuesta final se irá construyendo a lo largo del curso.

Instancia evaluativa final integradora consistente en una prueba estructurada.

Retroalimentación: en la sesión grupal final se propiciará un segmento de intercambio y diálogo sobre los aprendizajes teórico-práctico logrados y las dificultades encontradas en el trayecto.

Recuperación: si alguna de las actividades evaluativas no llegara a ser aprobada se podrá acceder a una oportunidad de evaluación recuperatoria en los plazos definidos por Campus Norte UNC.

### 14. Requisitos de aprobación

Para aprobar el trayecto los participantes deberán:

- asistir al menos a 4 de las 5 clases de desarrollo de contenido para asegurar su aprendizaje y dominio de los fundamentos de la perspectiva y las habilidades que le permitirán acreditar las competencias del trayecto. La asistencia al encuentro final de integración es obligatoria.
- Resolver las actividades de proceso y aprobar la evaluación integradora final del trayecto.

Los indicadores de valoración de las evaluaciones de proceso y final serán Aprobado/Desaprobado correspondiendo la aprobación al logro del 70% de los objetivos trazados.

## 15. Bibliografía

**Seiwert, L. J. (2004).** *Estrategias para gestionar el tiempo: Consiga sus objetivos y alcance el éxito con una planificación eficaz.* Editorial Gestión 2000.

**Goleman, D. (2018).** *La inteligencia emocional en la empresa.* Editorial B de Bolsillo.

**Walker, M. (2019).** *Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño y la salud.* Editorial Capitán Swing.

## 16. Cupo

Para el adecuado acompañamiento pedagógico a los cursantes de este trayecto y garantizar una buena dinámica de trabajo el cupo mínimo es de 12 participantes y máximo de 50 personas.

## 17. Recursos y habilidades necesarias para el cursado, en virtud de las modalidades definidas.

Se requiere manejo básico de recursos informáticos, navegadores y dispositivo móvil con buena conectividad que permita mantener una videollamada y acceder a sitios web para realizar las actividades programadas.

## MODELO DE CERTIFICADO

El Campus Norte de la Universidad Nacional de Córdoba

Certifica que (APELLIDO Y NOMBRE COMPLETO)

DNI xxxxxxxxxxx

ha finalizado el módulo

### **Cronocontrol 2.0: Gestión de la energía personal para la productividad sostenible**

aprobado por Resolución ...XXXX., con una carga horaria de treinta y dos (32) horas reloj, equivalente a 1.28 créditos académicos.

Por tal motivo se certifica la demostración de las siguientes competencias:

Gestiona su energía productiva personal a través del autodiagnóstico y la aplicación de técnicas de autorregulación, propiciando la sostenibilidad de su rendimiento laboral.

Córdoba, ... de ..... de 2026

Firma Directora Académica

Firma Prorrecto