
Tipo de trayecto: Módulo

1. DENOMINACIÓN: *Estrategias psicoemocionales para el Bienestar y la Calidad de Vida*

2. DESTINATARIOS

Personas vinculadas laboralmente a ámbitos de salud, educación, recursos humanos, liderazgo y acompañamiento terapéutico que busquen incorporar conocimientos fundantes de neurociencias para mejorar estados de salud y propiciar el bienestar integral para sí mismos o personas de su entorno cercano.

3. REQUISITOS DE INGRESO

Nivel de educación media aprobado (secundario completo).

Es deseable una disposición a apropiarse de conocimientos relacionados con la salud, el bienestar, la psicología y las neurociencias (no excluyente).

4. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Comprender los conceptos claves de las neurociencias aplicadas a la salud y el bienestar humano.
- Identificar el impacto del estrés crónico y las emociones en la salud integral.
- Incorporar herramientas de autorregulación emocional que favorecen el bienestar y reducen el estrés crónico.
- Aplicar prácticas preventivas y recursos psicoemocionales en contextos profesionales y personales.

5. COMPETENCIAS

Desarrollo de reflexión autocrítica
Conciencia de sí mismo y autogestión emocional

6. JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Desde esta perspectiva, numerosos estudios interdisciplinarios han evidenciado el rol fundamental de las emociones en los procesos de estrés y su impacto en la salud integral de las personas y las comunidades.

Las emociones pueden entenderse como impulsos para actuar, es decir, como disposiciones que orientan lo que sentimos, pensamos y hacemos. Comprender su origen, función e identificación resulta esencial para gestionarlas de manera consciente, favoreciendo así el bienestar personal y relacional.

En este marco, profesionales e investigadores de las neurociencias y la Psicología destacan el poder del amor como emoción fundamental. Barbara Fredrickson (2013), en su libro *Amor 2.0*, sostiene que el amor es la "emoción suprema", capaz de ampliar nuestras perspectivas, fortalecer nuestros recursos internos y generar beneficios directos en nuestra biología y salud.

Por ello, abordar la salud de manera integral —considerando los factores biopsicosociales y el entorno— no solo favorece la prevención de enfermedades, sino que también mejora significativamente la calidad de vida y los vínculos interpersonales.

¿Qué sucede en nuestro organismo durante procesos de estrés crónico y cómo impacta en nuestra salud y nuestras relaciones? ¿Qué rol cumple el ambiente en los procesos de salud y enfermedad? ¿Por qué repetimos conductas que, en ocasiones, resultan nocivas para nuestro bienestar? ¿Qué emociones elegimos potenciar en nuestra vida cotidiana?

Estos y otros interrogantes serán objeto de reflexión y aprendizaje en esta propuesta formativa, que incluirá además técnicas y prácticas orientadas a promover el bienestar integral, tanto en el ámbito personal como profesional. Porque, como afirma el saber popular, “se enseña lo que se sabe, pero se contagia lo que se vive”.

7. Pertinencia de su dictado en Campus Norte

La creciente demanda de herramientas para gestionar el estrés y promover el bienestar posiciona a este curso como una propuesta valiosa dentro de la oferta educativa de Campus Norte. Su enfoque interdisciplinario se integra de manera natural al modelo educativo de la institución, permitiendo a los participantes desarrollar habilidades prácticas aplicables a la vida cotidiana.

Esta propuesta formativa responde a una necesidad real de la sociedad, en la que el manejo del estrés y la adopción de estrategias para mejorar la calidad de vida y la salud se han convertido en competencias esenciales. A su vez, es un trayecto corto, accesible y de aplicación transversal en distintos ámbitos profesionales y personales. Ofrece, además, la posibilidad de articularse con otros cursos para construir una formación más integral.

8. Estructura

El presente trayecto está organizado en cuatro unidades temáticas a dictarse en cuatro encuentros virtuales sincrónicos una vez por semana de 3 (tres) horas cada uno. En el diseño del trayecto se prevé alternar los encuentros virtuales sincrónicos de interacción con actividades de proceso individuales que la facilitadora, en algunos casos puede monitorear, valorar y ofrecer retroalimentación y en otros casos puede invitar a la/os participantes a colaborar entre ello/as en pos del fortalecimiento del proceso de aprendizaje y transformación de hábitos.

9. Contenidos mínimos de cada unidad

Unidad 1: Neurociencia del estrés y salud

- Introducción al sistema nervioso central y eje del estrés, su impacto en el organismo.
- Paradigma de la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE): interrelaciones entre mente-cuerpo.
- Neurobiología del estrés agudo vs. estrés crónico.
- Principios de neuroplasticidad y su relevancia en procesos de cambio.
- Ejercicios de registro emocional y corporal como “diagnóstico personal”.

Unidad 2: Emociones, cerebro y educación afectiva

- Cerebro triuno. Arquitectura emocional del cerebro.
- Memorias emocionales y su influencia en la salud.
- Fundamentos de la regulación emocional desde las neurociencias.
- Prácticas para calmar el sistema nervioso, reducir ansiedad y mejorar la concentración.

Unidad 3: Equilibrio cuerpo-mente-emociones

- Introducción a la coherencia cardíaca. Prácticas y recursos de equilibrio mente-corazón-cuerpo.
- Autohipnosis para la regulación emocional: fundamentos y práctica básica.

Unidad 4: Neurohábitos para el bienestar sostenible

- Neuroplasticidad y nuevos hábitos.
- Emociones positivas como recurso de salud. Prácticas de meditación afectiva, visualización, y reprogramación mental.
- Ejercicio: “kit de bienestar” para aplicación personal/profesional.

10. Modalidad de cursado

La propuesta formativa se desarrollará en modalidad presencial mediada por

tecnología con encuentros virtuales sincrónicos, a los fines que sea accesible a todas las personas interesadas en mejorar su salud y calidad de vida, independientemente de su residencia geográfica. Se pondrán a disposición semanalmente ejercicios prácticos orientados al reconocimiento, incorporación y experimentación de lo abordado en los encuentros sincrónicos.

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

Semana	Temas	Carga horaria (h)	
		Lectiva	Trabajo autónomo
1	Neurociencia del estrés y salud integral.	3	2
2	Emociones, cerebro y educación afectiva	3	2
3	Regulación y equilibrio cuerpo-mente-emociones	3	2
4	Neurohábitos para el bienestar sostenible	3	2
5	Intercambio evaluativo final	2	3
	Total	14	11
	Carga Horaria Total:	25 h	
	Total de Créditos Académicos	1	

12. Nómina de equipo directivo y de docentes

Nombre/s	Apellido/s	Nº de DNI	Email	Teléfono	Temas que dicta en la propuesta	CV
Laura	Cáceres	30901317	lic.laucaceres@gmail.com	3518127859	100%	CV

13. Modalidades de evaluación (parcial y final)

La propuesta formativa está diseñada con el formato didáctico de taller experiencial lo que implica la participación y escucha activa de los alumnos, acompañamiento en su proceso de aprendizaje y colaboración entre pares para el monitoreo de sus logros. Los encuentros virtuales (teóricos-prácticos) se

complementarán con ejercicios como tarea autónoma para aplicar lo abordado en los encuentros virtuales.

Se espera que los participantes cumplan los siguientes requisitos en pos de la aprobación del trayecto:

- Cumplimiento en tiempo y forma del 100% de las prácticas asincrónicas.
- Asistencia al 80% de los encuentros sincrónicos.
- Aprobación del TP Integrador: “Kit de Bienestar basado en Neurociencias”:

El objetivo de la actividad evaluativa final será la integración de los contenidos teóricos y prácticos de la propuesta en un plan aplicable a la vida personal y/o profesional del estudiante.

Dicho plan deberá presentarse con el siguiente formato: Documento “guía” descargable con el diseño del “kit de bienestar”. Se proporcionará a los estudiantes una descripción de las condiciones de presentación, requisitos de aprobación y ejemplificación a modo de “referencia general”.

La guía debe incluir:

1. Breve diagnóstico personal: vinculado a los contenidos de estrés y emociones (Módulo 1). Máximo 300 a 400 palabras
2. Selección y argumentación de 2 a 3 estrategias y prácticas de regulación emocional aprendidas en el cursado (Módulo 2 y 3)
3. Fundamento teórico breve de cada herramienta (uso de bibliografía y conceptos abordados en el cursado) y su adecuación al contexto (personal, educativo, laboral, terapéutico, etc.)

Criterios de evaluación

Integración teórico-práctica, claridad y fundamentación coherente;
Originalidad (no se acepta copia, plagio);
Creatividad y aplicabilidad al ámbito elegido.

14. Requisitos de aprobación

Asistencia al 80% de los encuentros virtuales.
Realización en tiempo y forma de las actividades de proceso.
Aprobación TPF.

15. Bibliografía

Bonet, J. “Cerebro, Emociones y Estrés. Las respuestas de la Psiconeuroinmunoendocrinología” (2014). Ed. B.
Dispenza, J. “Deja de ser tu” (2012). Urano.
Dispenza, J. “El placebo eres tú” (2014). Urano.

Fredrickson, B. "Amor 2.0" (2015). Océano.

- Lipton, B. "La biología de la creencia" (2010). Gráfica MPS.
- Seligman, M. "La auténtica felicidad" (2011). Grupo Penguin.

16. Cupo:

Para el adecuado desarrollo de esta propuesta formativa y una óptima participación e interacción con y entre los participantes se considera que el cupo mínimo debe ser de 12 participantes y el máximo de 40.

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

Contar con acceso a computadora, internet, auriculares y espacio para las prácticas. Espacio/entorno tranquilo.

MODELO DE CERTIFICADO

El Campus Norte de la Universidad Nacional de Córdoba

Certifica que (APELLIDO Y NOMBRE COMPLETO)

DNI xxxxxxxxxxxx

ha finalizado el módulo

Estrategias psicoemocionales para el Bienestar y la Calidad de Vida

aprobado por Resolución ...XXXX., con una carga horaria de 25 (veinticinco) horas reloj, equivalente a 1 créditos académicos.

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

Desarrollo de reflexión autocrítica

Conciencia de sí mismo y autogestión emocional

Córdoba, ... de de 2025