

ANEXO

Denominación

“Diplomatura universitaria de formación continua: actualización académica en Bienestar Personal y de las Organizaciones”

Destinatarios/as.

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 emprendimientos.

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 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.

Requisitos de ingreso

Profesionales con título habilitante: Poseer título de nivel terciario o de grado:

Docentes de nivel inicial, primario, secundario o universitario.

Egresados de carreras como psicología, psicopedagogía, fonoaudiología, trabajo social. Profesionales que se vinculen con la salud en relación con tareas de prevención e intervención. Estudiantes de carreras afines.

Personas interesadas en la temática que tengan título de Nivel Secundario completo y CV.

Objetivos

Capacitar en el fortalecimiento del bienestar personal, relaciones interpersonales y desempeño profesional mediante la aplicación consciente de principios del 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 al identificar y comprender las emociones de manera efectiva utilizando herramientas basadas en evidencia.

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

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

Justificación

ANEXO

El desarrollo personal es un proceso esencial a lo largo de la vida que permite a las personas adquirir nuevas ideas, formas de pensar y comportamientos que contribuyen a su bienestar general y a su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. Este crecimiento se refleja en la transformación cognitiva y en la adquisición de habilidades prácticas que se manifiestan en la manera en que nos comunicamos, manejamos herramientas y situaciones, y enfrentamos los desafíos del día a día. En un mundo cada vez más acelerado y complejo, es fundamental que las personas dispongan de herramientas que les permitan desarrollar una mayor consciencia de sí mismos y de su entorno. Aquí es donde la integración de las neurociencias y la atención plena (mindfulness) se convierte en un enfoque innovador y eficaz. Estos campos no solo promueven un mejor entendimiento del funcionamiento del cerebro y su impacto en el comportamiento, sino que también ofrecen prácticas concretas para mejorar la atención, la regulación emocional y la resiliencia ante el estrés. La Diplomatura está diseñada con el propósito de proporcionar conocimientos y habilidades necesarias para aplicar estas prácticas en la vida cotidiana. A través de módulos especializados, el programa abarca aspectos clave del desarrollo personal, como la gestión emocional, la mejora de la concentración, la reducción del estrés y la promoción del bienestar integral. Este programa se dirige a todas aquellas personas interesadas en mejorar su calidad de vida y su bienestar mental, ya sean profesionales de la salud, educadores, o individuos que busquen un mayor equilibrio y satisfacción personal. La diplomatura no solo contribuirá al crecimiento personal de los participantes, sino que también les permitirá aplicar estos conocimientos en sus ámbitos laborales y personales, promoviendo un entorno más saludable y consciente en sus comunidades. Esta diplomatura responde a la necesidad de fomentar el desarrollo personal y la consciencia plena en una sociedad que requiere ser resilientes y capaces de enfrentar los retos actuales con una actitud positiva y proactiva.

Pertinencia respecto a la unidad académica/área que la propone

La propuesta de esta Diplomatura es pertinente y necesaria debido a la creciente demanda de herramientas efectivas para afrontar los desafíos emocionales, cognitivos y sociales que caracterizan la vida contemporánea vinculadas al campo disciplinar de la Facultad de Psicología. En un mundo donde la hiperconexión digital, la infoxicación y el estrés han alterado profundamente las dinámicas interpersonales y el bienestar personal, es crucial que los profesionales de la salud y la educación estén equipados con conocimientos y habilidades que les permitan responder de manera integral y proactiva a estas problemáticas. La integración de principios de mindfulness y neurociencias en el currículo no solo complementa un enfoque tradicional, sino que también lo enriquece, ofreciendo a los participantes herramientas científicamente validadas que han demostrado ser prácticas en la mejora del bienestar emocional, la gestión del estrés y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Además, al brindar recursos que promuevan un estilo de vida consciente y una mejor gestión emocional, la capacitación no solo tendrá un impacto positivo en los participantes a nivel personal, sino que también contribuirá al

ANEXO

desarrollo de entornos laborales y sociales más saludables y productivos. La implementación es pertinente porque responde a las necesidades actuales de formación en áreas clave para el bienestar integral. Proporciona un espacio académico para la reflexión y el aprendizaje de herramientas prácticas y basadas en evidencia que permitirán a los profesionales enfrentar los desafíos contemporáneos con mayor eficacia, contribuyendo a su desarrollo personal y profesional, y al bienestar de la comunidad en general.

Estructura. Carga horaria y Metodología

Con una carga horaria de 250 horas reloj, la estructura de cursado es con un módulo introductorio, 7 módulos temáticos, y un módulo de cierre para consolidar aprendizajes y sistematizar la experiencia, con una modalidad completamente virtual, sin instancias presenciales.

El cursado se planifica para que cada estudiante pueda realizarlo sin necesidad de conexión en un horario o día específico. Se cursa completamente a distancia, a través del aula virtual "moodle" y plataforma "onlinua.com".-

En relación a la metodología, se plantean estrategias de enseñanza, recursos didácticos y evaluación; iniciando con una etapa de socialización y reconocimiento de la plataforma, donde cada estudiante se presenta e intercambia con sus pares en un foro, recorren el aula virtual, sus herramientas didácticas, recursos pedagógicos, el calendario y el programa del cursado con instancias de lectura, estudio, actividades prácticas y etapas de recupero.

El aula virtual cuenta con diferentes espacios para el intercambio y metodologías atractivas para el aprendizaje: libros interactivos, foros de debate, seminarios web, aplicaciones como "paddlet" entre otras.

Durante la primera etapa de cada bloque temático, se dispone el material de estudio, que cuenta con elementos gráficos que facilitan el seguimiento de forma sencilla y didáctica, lo que proporciona al docente múltiples herramientas para generar retroalimentación tanto individual como grupal. Cada material, se acompaña con videos, links a sitios de interés, entre otros recursos visuales y audiovisuales que guían la lectura, se proponen simultáneamente al estudio actividades individuales y grupales que profundizan y permiten ejercitar desde la experiencia personal lo abordado en cada módulo temático. Asimismo, se organizan seminarios virtuales sincrónicos es decir en un horario específico dentro del calendario, donde estudiantes y docentes intercambian en vivo a partir de los materiales y tópicos abordados. Se carga de forma posterior en el aula, para su revisión o reproducción por parte de quienes no pudieran conectar en la fecha y horario previsto. Cada intervención docente, personalizada y continua, brinda retroalimentación constante que se ajusta al progreso individual de cada estudiante. Esta retroalimentación no solo tiene como objetivo el acompañamiento pedagógico, sino que también busca reforzar lo aprendido, motivando a los estudiantes a seguir profundizando en los contenidos. Además, se promueve una retroalimentación constructiva que impulsa el desarrollo personal y académico, sugiriendo estrategias de mejora y ampliación de los conocimientos construidos.

ANEXO

Con la resolución de las actividades prácticas se evalúa, en cada módulo. El calendario prevé además “etapas de recuperación” para quienes no hayan aprobado un bloque o se hayan ausentado durante su cursado.

Para finalizar, cada estudiante realiza una actividad integradora donde aplica los conocimientos incorporados y afianza los conceptos clave. Esta instancia contará con hasta dos fechas de presentación.

Contenidos de cada unidad o módulo

Módulo inicial - Bienvenida y socialización

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 el 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 MINDFULNESS • 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.

Módulo 7: RESILIENCIA • Aprender sobre la definición y características de resiliencia. • Potenciar la capacidad de generar oportunidades frente a situaciones adversas.

Módulo Final: CONSOLIDAR APRENDIZAJES Y SISTEMATIZAR LA EXPERIENCIA
•En este módulo se busca unificar y facilitar la integración de conocimientos a través

ANEXO

de actividades prácticas y reflexivas que promuevan la aplicación y comprensión profunda de los contenidos, favoreciendo la flexibilidad cognitiva y la adaptación a nuevas perspectivas para consolidar los aprendizajes previos con los nuevos enfoques adquiridos. •Se destina un tiempo al recupero de actividades pendientes, repaso, evaluación integradora final, foro de socialización de la experiencia y de despedida.

Modalidad de cursado

La modalidad de cursado es A Distancia, con una distribución equilibrada entre el trabajo autónomo y las instancias sincrónicas. El estudio autónomo requiere que los participantes gestionen su propio aprendizaje a través de la lectura y el análisis de los contenidos. Las actividades asincrónicas, propuestas por los docentes, implican la organización de tareas, el establecimiento de plazos y la definición clara de responsabilidades. En tanto, los encuentros sincrónicos facilitan la profundización de los temas, estimulan el pensamiento crítico y brindan apoyo pedagógico durante todo el trayecto.

Carga horaria total expresada en horas reloj y/o créditos académicos y Cronograma de dictado

Carga horaria: 250 horas reloj, equivalentes a 10 CRE. El cursado, contempla una dedicación de tareas de conexión vinculadas a la interacción pedagógica docente-estudiantes y de horas de trabajo autónomo del estudiante que son adicionales a las de docencia o interacción docente-estudiantes; comprendidas entre la lectura de material, visualización de video clases, participación en seminarios y foros, resolución de actividades prácticas y de trabajo final.

Semana 1: Primeros pasos (20 horas)

Módulo inicial - Bienvenida y socialización

- Información sobre la Diplomatura (autónomo)
- Actualizar perfil de usuario , completar el formulario de datos personales (asincrónico)
- Actividades de socialización, Foro de presentación (interacción docente - estudiantes)
- Encuentros sincrónicos (interacción docente - estudiantes)
- Mural: mi espacio de aprendizaje y Mapa interactivo: ¿Desde dónde nos conectamos? (asincrónico)

Semana 2 (20 horas)

Módulo 1 - Mindfulness y Bienestar

- Material de estudio (autónomo)
- Videoclase (autónomo)
- Actividades prácticas (asincrónico)
- Foro de reflexión e intercambio (asincrónico con interacción docente - estudiantes)

ANEXO

- Bitácora (autónomo)
- Encuentros sincrónicos (interacción docente - estudiantes)

Semana 3 (20 horas)

Módulo 2 - Gestión del estrés y Regulación emocional.

- Material de estudio (autónomo)
- Videoclase (autónomo)
- Actividades prácticas (asincrónico)
- Foro de reflexión e intercambio (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Bitácora (autónomo)
- Encuentros sincrónicos (interacción docente - estudiantes)

Semana 4 (20 horas)

Módulo 3 - La comunicación mindfulness

- Material de estudio (autónomo)
- Videoclase (autónomo)
- Actividades prácticas (asincrónico)
- Foro de reflexión e intercambio (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Bitácora (autónomo)
- Encuentros sincrónicos (interacción docente - estudiantes)

Semana 5 (20 horas)

Módulo 4 - El uso consciente de la tecnología.

- Material de estudio (autónomo)
- Videoclase (autónomo)
- Actividades prácticas(asincrónico)
- Foro de reflexión e intercambio (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Encuentros sincrónicos (interacción docente - estudiantes)

Semana 6 (20 horas)

Módulo 5 - Bienestar en las organizaciones.

- Material de estudio (autónomo)
- Videoclase (autónomo)
- Actividades prácticas(asincrónico)
- Foro de reflexión e intercambio (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Bitácora (autónomo)
- Encuentros sincrónicos (interacción docente - estudiantes)

Semana 7 (20 horas)

Módulo 6 - Gestión del tiempo, la distracción y el multitasking.

- Material de estudio (autónomo)
- Videoclase (autónomo)

ANEXO

- Actividades prácticas (asincrónico)
- Foro de reflexión e intercambio (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Bitácora (autónomo)
- Encuentros sincrónicos (interacción docente - estudiantes)

Semana 8 y 9 (40 horas)

Módulo 7 - Resiliencia con Anna Forés Miravalles

- Material de estudio (autónomo)
- Actividad de construcción colectiva (asincrónico)
- Foro de reflexión e intercambio (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Bitácora (autónomo)
- Encuentro sincrónico (interacción docente - estudiantes)

Semanas 10, 11 y 12 (60 horas)

Módulo final: espacio para consolidar aprendizajes

- Actividad de reflexión (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Análisis de casos y resolución de ejercicios aplicados (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Foro de debate y contrastación de ideas (interacción docente - estudiantes)
- Síntesis para relacionar aprendizajes previos con los nuevos adquiridos (interacción docente - estudiantes)
- Evaluación integradora final (asincrónico)
- Presentación y socialización de la actividad final (interacción docente - estudiantes)
- Reflexiones y metacognición a través de la Bitácora (autónomo)
- Encuentro sincrónico (interacción docente - estudiantes)

Sistematización de la experiencia (10 horas)

- Recupero de actividades y repaso de materiales (asincrónico)
- Foro de socialización de la experiencia (asincrónico con interacción docente - estudiantes)
- Información sobre certificación y cierre de las aulas (autónomo)
- Encuestas (autónomo)
- Foro de evaluación de la propuesta (autónomo)
- Estrategias de metacognición (autónomo)

Indicador	Carga horaria de interacción sincrónica	Carga horaria de interacción asincrónica	Carga horaria de trabajo autónomo	
Acciones realizadas semanalmente	-Una clase semanal de 2 horas de	-Trabajos en la plataforma: en módulos	-Lectura, visualización de video clases, el	-Estrategias de metacognición -Elaboración

ANEXO

	duración por videoconferencia a todo el grupo clase (queda grabada) -Una tutoría semanal de 2 horas por videoconferencia optativa (queda grabada)	temáticos: foros, actividades colaborativas, murales, presentaciones, etc...	análisis de los contenidos, elaboración de consignas y trabajos de aplicación	de encuestas -Sistematización de la experiencia
Horas de dedicación total 250 hs /10 CRE	48 horas	72 horas	120 horas	10 horas

Nómina de equipo directivo y de docentes

Nombre y Apellido	N.º de DNI	Cargo en UNC	Función en la Diplomatura
Dra. Silvina R. García	26309112	Sin cargo	Directora académica
Lic. Eugenia Larrarte	32539842	sin cargo	Directora académica
Dra. Yamila Farías Sarquís	28647338	Docente	Coordinadora técnica y de vinculación académica
Lic. Mario Alberto Pizzi	26729056	Docente	Coordinador técnico y de entorno virtual
Tec. Mariano Joaquín García	31593594	Docente	Coordinador Técnico-administrativo

ANEXO

Apellido	Nombre	DNI	Función en la Diplomatura
Muñoz Albiero	María Carolina	22447058	Docente
Lindner Galasso	Cecilia	32243695	Docente
Reynoso	Rodolfo Martín	21900835	Docente
Forés Miravalles	Anna	AAB 167600	Docente

Modalidades de evaluación

Se prevén instancias de participación y resolución de actividades parciales en cada módulo y una actividad reflexiva final que tiene el objetivo de aplicar los conocimientos incorporados y afianzar los conceptos clave. 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.

La metodología de evaluación parcial se centra en la participación en foros y actividades que tienen como objetivo:	Los criterios para evaluarlas son:
-Reflexionar y argumentar.	-Relevancia y fundamentación del argumento -Correspondencia del argumento y la estructura a la consigna.
-Explorar y compartir recursos que den cuenta de los abordajes estudiados.	-Pertinencia del recurso. -Relación del recurso con el contenido
-Identificar oportunidades para utilizar de manera práctica en los distintos espacios de intervención.	-Viabilidad de la aplicación práctica en el espacio de intervención
-Construir colectivamente experiencias, de aplicación.	-Relevancia de los aportes y recursos.
-Identificar distintos aportes colectivos para el acompañamiento de las experiencias	-Selección pertinente y significativa para dar viabilidad a la experiencia

ANEXO

construidas.	de acompañamiento
-Considerar en la bitácora diversos aspectos relacionados con su contenido, estructura, reflexividad y la aplicación práctica de los conocimientos desarrollados a lo largo del programa.	-Reflexión crítica y profundidad del análisis -Organización y claridad en la presentación -Cumplimiento de objetivos y vinculación con los contenidos

La evaluación final propone dar cuenta de la apropiación y aplicación de los contenidos trabajados:

1. Un cuestionario con preguntas pensadas en función de las videoclases, lecturas e intercambios desarrollados durante los módulos.
2. El desarrollo de la planificación de una experiencia práctica, para la implementación en el territorio.

Los criterios de evaluación son:

- Precisión, coherencia y profundidad en las respuestas.
- Fundamentaciones que reflejen la comprensión de los contenidos trabajados.
- Integración de los fundamentos teóricos con los aportes prácticos trabajados en los módulos de la Diplomatura.

Requisitos de aprobación

Cada estudiante deberá participar de todas las actividades parciales y aprobar la evaluación integradora final. Quienes no la aprueben en la instancia de cursado regular o en las etapas de recuperación, no aprueban y no acreditan. La condición a utilizar será “aprobado” o “desaprobado”.

Bibliografía

- Abramowski, A. (2023). Los afectos y las emociones en el campo educativo. Más allá de las “pedagogías de”. Espacios en blanco. Revista de Educación. 1. 31-47. 10.37177/UNICEN/EB34-391.
- Adolfo Ibáñez, M y Sánchez Bustos, M. (1989). La psicología de la inteligencia según Jean Piaget. Buenos Aires: Editorial Bonum.
- Bachrach, E. (2012). Ágilmente: Aprendé cómo funciona tu cerebro para potenciar tu creatividad y vivir mejor. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre bienestar. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). Universo de emociones. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2017). Política y emoción. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). Inteligencia emocional en la educación. Madrid: Síntesis.

ANEXO

- Bisquerra, R., y Laymuns, G. (2016). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. Valencia: Palau-Gea.
- Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. Barcelona: Horsori.
- Corbera, E. y Batlló, M. (2015). Tratado en Bioneuroemoción. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Forés, A. Grané, J. (2008). La resiliencia. Crecer desde la adversidad, Plataforma, Barcelona.
- Forés, A. Grané, J. (2012). La resiliencia en entornos socioeducativos. Madrid: Narcea S.A.
- Fuster, J. (2014). Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir. Barcelona: Ariel.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós. (Versión original en inglés de 1995).
- Goleman, D. (1997). La Salud Emocional. Barcelona: Editorial Kairós.
- Grané, J.; Forés, A. (2020) Hagamos que sus vidas sean extraordinarias. 12 acciones para generar resiliencia en la educación. Octaedro: Barcelona
- Grané, J.; Forés, A. (2019) los patitos feos y los cisnes negros. Resiliencia y Neurociencia. Plataforma editorial; Barcelona
- Grané, Jordi (2021). ¿Jaque mate digital a la humanidad? Educar humanos y resiliar en la era de la inteligencia artificial (2021). DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N. °18, 2021, 1-24.
- Hurtubia, V. (2019). La resiliencia: de la inspiración a la acción. Guatemala: Oficina Internacional Católica de la Infancia.
- Ibarrola, B. (2023) Aprendizaje emocionante: neurociencia para el aula. SM
- Kaplan C.V. (2022) La afectividad en la escuela. Buenos Aires, Paidós Educación.
- Kaplan, C.; Aizencag, N. (2022) Teoría de las emociones en el campo educativo. Lecturas desde mujeres- Entramados, Vol. 9, No12, julio - diciembre 2022, pp. 7-18.
- Kotliarenco, M.A. Cáceres, I. (2011) Estado del Arte en Resiliencia. Estrategias de evaluación e intervención ecosistémicas, Documento CEANIM, Santiago de Chile.
- Lecomte, J. (2005), "Les caractéristiques des tuteurs de résilience", Recherche en Soins Infirmiers, 82.
- Luthar, S. Cicchetti, D y Bercker, B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future works, Child Development, 71:543-62.
- Luthar, S. y Brown, P. (2007) Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: prevailing paradigms, possibilities and priorities for the future. Development and Psychopathology, 19: 931-55.
- Madariaga, J.M. (ed.) (2014). Nuevas miradas sobre la resiliencia: Ampliando ámbitos y prácticas. Barcelona: Gedisa.
- Marina, J. A. (2012). La inteligencia ejecutiva. Barcelona: Ariel.
- Maturana, H. (1990). Emociones y Lenguaje. Santiago de Chile: Editorial Comunicaciones Noreste.
- Maturana H. (2022). Emociones y lenguaje en educación y política, España. Dolmen.
- Miles, M.B., Huberman, A.M. y Saldaña, J. (2014) Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3a ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

ANEXO

- Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Francia: Paidós.
Needham Heights, MA: Allyn and Bacon
- Olmo, M. y Segovia, D. (2018). La resiliencia a partir de las relaciones profesionales en centros educativos desafiantes. *Educação & Formação*, V3, N9, p.3-19.
- Pérez-González, J. C., Yáñez, S., Ortega-Navas, M. C. y Piqueras, J. A. (2020). Educación emocional en la educación para la salud: cuestión de Salud Pública Clínica y Salud, vol.31 no.3
- Pujol, E., y Bisquerra, R. (2012). El gran libro de las emociones. Barcelona: Parramón.
- Reynoso, M. (2015). Mindfulness. La Meditación Científica. Paidós. Bs. As.
- Reynoso, M. (2022). Entrena el Cerebro emocional. Editorial Siglantana S. L
- Rubio, J.L. Puig, G. (2015). Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo. Barcelona: Gesida
- Saavedra, E. (2011). Investigación en resiliencia: Algunos estudios cualitativos y cuantitativos. Editorial Acadèmia Espanyola.
- Seligman, M. (2011). La Auténtica Felicidad. Barcelona: Editorial Zeta.
- Serrano, A. y Sanz, R. (2019) Reflexiones y propuestas prácticas para desarrollar la capacidad de resiliencia frente a los conflictos en la escuela. *Publicaciones*, 49(1), 177-190.
- Stamateas, B. (2017). No me maltrates: De Bolsillo.
- Taylor, B. (2009). Un ataque de lucidez: Un viaje personal hacia la superación. Argentina: Editorial Debate.
- Ungar, M. (2011) "The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct", *Am J Orthopsychiatry*, 81:1-17
- Ungar, M. (2018) *What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience*. Halifax: Resilience Research Centre
- Ungar, M. (2018). "Systemic Resilience: Principles and Processes for a Science of Change in Contexts of Adversity". *Ecology and Society*, 23(4), Art. 34.
- Vanistendael, S. (2016). La resiliencia o el realismo de la esperanza. París: Cuadernos BICE.

Modelo de Certificado a otorgar

La Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba CERTIFICA queDocumento N°:ha cumplimentado con los requisitos para APROBAR la "Diplomatura universitaria de formación continua: actualización académica en Bienestar Personal y de las Organizaciones" aprobada por la Resolución del HCD N°: .../.... con una carga horaria de 250 horas reloj /10 CRE.

Lugar y fecha
Sello y Firma

*El presente certificado no habilita para el ejercicio profesional.



Universidad
Nacional
de Córdoba

Año de la Reconstrucción
de la Nación Argentina



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

EX-2024-01056489- -UNC-ME#FP

ANEXO



Universidad Nacional de Córdoba
2025

**Hoja Adicional de Firmas
Anexo Firma Ológrafa**

Número:

Referencia: Anexo_Diplomatura universitaria de formación continua: actualización académica en Bienestar Personal y de las Organizaciones”

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 13 pagina/s.