
Tipo de trayecto: Módulo

1. **DENOMINACIÓN: Claves comunicacionales para el desarrollo del bienestar sostenible**
2. **DESTINATARIOS**

Personas interesadas en fortalecer su bienestar relacional y emocional a través de la comunicación consciente en ámbitos personales, laborales o comunitarios.

3. REQUISITOS DE INGRESO

Es condición para cursar este trayecto ser mayor de 16 años.

Se recomienda buen nivel de comprensión lectora y conocimientos suficientes en el manejo de dispositivos tecnológicos que permitan acceder a las clases, materiales, recursos e interacciones por la plataforma del aula virtual.

4. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Objetivo General:

Promover el fortalecimiento de las relaciones personales, laborales y comunitarias mediante la implementación de una comunicación consciente

Específicos Específicos:

Identificar los principios de la comunicación consciente y su influencia en aspectos internos de las personas (emociones y cognición) y externos (entorno).

Aplicar el modelo de Comunicación No Violenta (CNV) en situaciones cotidianas para mejorar la expresión de necesidades y la escucha activa.

Incorporar la auto empatía y la regulación emocional para una respuesta más efectiva en las interacciones comunicacionales.

Aplicar herramientas de comunicación asertiva para establecer límites personales y profesionales de manera respetuosa.

5. COMPETENCIA

Aplica los principios de la Comunicación No Violenta (CNV) y la regulación emocional - para una comunicación interpersonal efectiva que cultiva relaciones empáticas y sostenibles en diversos contextos.

6. JUSTIFICACIÓN

La comunicación efectiva es un factor determinante en la calidad de las relaciones personales y profesionales. A menudo, la falta de herramientas adecuadas conduce a malentendidos, conflictos y un uso ineficiente del tiempo. Abordar estos desafíos de manera constructiva es esencial para fortalecer los vínculos en diversos entornos, desde el ámbito familiar y académico hasta el laboral.

Esta formación surge para ofrecer un camino práctico y estructurado para mejorar la comunicación. A través de la Comunicación No Violenta (CNV) y la aplicación de principios de regulación emocional, el programa busca brindar a los participantes un conjunto de habilidades fundamentales.

La propuesta está dirigida a un público amplio, desde jóvenes en etapa formativa hasta trabajadores adultos, y ofrece un espacio para el desarrollo de la expresión asertiva, la escucha empática y la gestión constructiva de los conflictos.

En síntesis, este trayecto formativo busca dotar a los participantes de herramientas concretas para mejorar su interacción con los demás, contribuyendo a la creación de relaciones más claras y armónicas en todos los aspectos de su vida.

7. Pertinencia de su dictado en Campus Norte:

Esta propuesta formativa se adecua al modelo educativo de Campus Norte, en tanto constituye una capacitación actual, accesible, práctica e interdisciplinaria, centrada en el desarrollo de competencias comunicacionales y socioemocionales esenciales para la vida personal, profesional y comunitaria.

En un contexto social y laboral que demanda habilidades de cooperación, escucha activa, autorregulación emocional y resolución de conflictos, el entrenamiento en Comunicación No Violenta (CNV), empatía y establecimiento de límites saludables se vuelve clave para mejorar la convivencia y el desempeño en equipos de trabajo, espacios educativos, organizaciones y redes sociales.

Esta propuesta promueve aprendizajes significativos, aplicables en el corto plazo, y facilita herramientas concretas que permiten a las personas mejorar su forma de comunicarse, prevenir el malestar relacional y fortalecer sus vínculos, lo que repercute directamente en su bienestar y en su empleabilidad futura.

El diseño modular, con actividades sincrónicas, asincrónicas e integradoras, responde a un enfoque pedagógico que valora la participación activa, la reflexión crítica y

el aprendizaje colaborativo, en línea con los principios de inclusión, autonomía y construcción de conocimiento propuestas en Campus Norte.

8. Estructura

Este trayecto está organizado en 4 unidades a desarrollarse en 5 encuentros sincrónicos de 2h cada uno; y actividades asincrónicas de anclaje y experimentación de los contenidos.

9. Contenidos mínimos de cada unidad o módulo:

Unidad 1: Comprender el cerebro social y nuestras reacciones

Cerebro y cognición social; comunicación reactiva; Neuronas espejo.

Unidad 2: CNV I: Observar y sentir sin juzgar

Introducción al Modelo de CNV; fases. Reconocer y nombrar emociones.

CNV II: Necesitar y pedir con claridad

Identificar necesidades. Diferenciar pedidos de exigencias. Formulación de pedidos claros.

Unidad 3: Límites y conflicto: como decir NO desde el cuidado

Empatía y expresión asertiva del enojo, técnicas de regulación emocional.

Unidad 4: Integración: escucha empática y cierre

Plenario, análisis de casos, escucha activa.

10. Modalidad de cursado:

La modalidad de dictado de esta propuesta es virtual, con encuentros sincrónicos y momentos de resolución de actividades asincrónicas autónomas.

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

SEMANA	Temas	Carga horaria (h)	
		Lectiva	Trabajo autónomo
1	Comprender el cerebro social y nuestras reacciones	2	3

2	CNV I: Observar y sentir sin juzgar	2	3
3	CNV II: Necesitar y pedir con claridad	2	3
4	Límites y conflicto: como decir NO desde el cuidado	2	3
5	Integración y cierre	2	3
	Carga Horaria Total:	25	
	Total de Créditos Académicos	1	

12. Nómina de docentes

Nombre/s	Apellido/s	Nº de DNI	Email	Teléfono	Temas que dicta en la propuesta
Laura	Cáceres	30901317	Lauri.cba@gmail.com	351-8127859	100%

13. Modalidades de evaluación (parcial y final)

La perspectiva de evaluación que se aplicará será formativa, por lo tanto se prevén dos tipos de instancias evaluativas durante el periodo de la cursada:

Evaluaciones de proceso: a través de ejercicios prácticos de registro emocional, conversacional y análisis de casos prácticos.

Evaluación Final Integradora: análisis de una conversación real o ficticia con los conceptos abordados.

Se dispondrá de una instancia de evaluación recuperatoria para quienes no alcancen el puntaje de aprobación.

14. Requisitos de aprobación:

Asistencia al 80% de los encuentros virtuales (3 de 5), incluida la última que es de carácter obligatorio.

Realización del 100% de las actividades asincrónicas.

Realización/aprobación del TP Final “Análisis de conversación real/ficticia” (se entrega/trabaja en el último encuentro).

15. Cupo

Para el dictado de este trayecto garantizando una buena dinámica de trabajo el cupo mínimo es de 12 participantes y máximo de 35 personas.

16. 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 acceder a sitios web para consulta de los materiales sugeridos.

17. Bibliografía:

Dispenza, J. (2013). *Deja de ser tú: La mente crea la realidad*. Urano.

Fredrickson, B. L. (2013). *Amor 2.0: Cómo la ciencia del amor puede mejorar tu vida*. Kairós.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Kairós.

Grande-García, I. (2009). *Neurociencia social: Una introducción al estudio de las bases neurobiológicas de la conducta social*. Psicología y Ciencia Social.

Guerri, M. (2022, diciembre 22). ¿Qué es la asertividad? Técnicas de entrenamiento en asertividad. *Psicología: habilidades sociales*.
<https://www.p psicoactiva.com/blog/tecnicas-de-entrenamiento-en-asertividad/>

Mayo Clinic. (2022, mayo 13). Adopta una actitud asertiva: reduce el estrés y comunícate mejor.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>

Neff, K. (2011). *Sé amable contigo mismo: El poder de la autocompasión*. Gaia Ediciones.

Risso, W. (2012). *Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima*. Editorial Planeta.

Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2006). *Las neuronas espejo: Los mecanismos de la empatía emocional*. Editorial Paidós.

Rosenberg, M. B. (2003). *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida* (2.ª ed.). Acanto.

Ury, W., & Fisher, R. (2013). *Obtenga el sí: El arte de negociar sin ceder*. Empresa Activa.

Wolder, Á. (2018). *El arte de escuchar el cuerpo*. Ediciones B.

MODELO DE CERTIFICADO

El Campus Norte de la Universidad Nacional de Córdoba

Certifica que (APELLIDO Y NOMBRE COMPLETO)

DNI xxxxxxxxxxx

ha finalizado el MÓDULO

“ Competencias comunicacionales para el desarrollo del bienestar sostenible ”

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

Por tal motivo se certifica el logro de los objetivos de aprendizaje que favorecen el
desarrollo de la/s siguiente/s competencia/s:

Aplica los principios de la Comunicación No Violenta (CNV) y la regulación emocional -
para una comunicación interpersonal efectiva que cultiva relaciones empáticas y
sostenibles en diversos contextos.

Córdoba, ... de de 2025

Firma Directora Académica

Firma Prorrector