

a) Denominación

Diplomatura Universitaria de Formación Continua en desarrollo personal y bienestar integral

b) Destinatarios (enunciar el perfil del postulante)

La Diplomatura está dirigida a aquellas personas que deseen fomentar su autonomía, mejorar la organización del hogar y desarrollar habilidades prácticas para afrontar desafíos cotidianos.

c) Requisitos de ingreso (estudios primarios/ secundario/pregrado/grado/ posgrado, formación en área específica, etc)

Serán requisitos de ingreso:

- * Ser mayor de edad
- * Contar con estudios secundarios completos
- * Contar con conectividad de calidad que permita el acceso a internet y al Campus Virtual de la UNC.
- * Contar con conocimientos informáticos básicos, que permitan la navegación por el Campus Virtual, y el uso de procesadores de texto para la entrega del trabajo final.

d) Objetivos

Objetivo General

- * Capacitar en habilidades prácticas para enfrentar desafíos cotidianos que repercutan positivamente en el bienestar personal.

Objetivos específicos:

- * Capacitar en habilidades para la administración del hogar.
- * Fomentar la autonomía personal.
- * Brindar herramientas para fomentar el bienestar físico y emocional.
- * Promover la sostenibilidad y el consumo responsable.

e) Justificación

Las exigencias que el ritmo de vida actual impone a las personas pueden resultar abrumadoras. La rápida evolución de los entornos tecnológicos, sociales, culturales y económicos ha generado nuevos retos y desafíos que pueden afectar tanto la calidad de vida como la capacidad de las personas para tomar decisiones autónomas y responsables en diferentes áreas de su vida. Diseñar una Diplomatura enfocada en Habilidades para la Vida Cotidiana y Bienestar responde al interés de proporcionar competencias claves para que las personas puedan desenvolverse en su entorno personal y social de manera asertiva. Se ofrecen herramientas prácticas y accesibles que permitan afrontar los

desafíos de manera efectiva, con la intención de que esto repercuta favorablemente en el bienestar personal.

La Diplomatura está diseñada para ser accesible a un amplio espectro de la ciudadanía, independientemente de su nivel educativo o experiencia previa. Su enfoque práctico y aplicado permite que personas de diferentes contextos puedan adquirir habilidades útiles para su vida diaria.

La autonomía, el bienestar físico y emocional, un estilo de vida sostenible y el consumo responsable son habilidades que se pueden potenciar y que colaboran para fortalecer las bases de una vida más independiente y equilibrada.

f) Pertinencia respecto a la/s unidad/es académica/s o área central que la propone

La oferta de actividades formativas que ofrece el Campus Virtual UNC, contiene propuestas sobre temáticas amplias y de actualidad sobre habilidades esenciales para la vida diaria, como también estrategias para la gestión de emociones.

La Diplomatura que se propone tiene la particularidad de reunir los cursos que se dictan con estas temáticas, acreditando los trayectos formativos en una certificación que estructure los conocimientos adquiridos.

Por otra parte, se enriquece de cursos que otras unidades académicas ofrecen, generando un amplio espectro que permite expandir los conocimientos.

g) Estructura (módulos, unidades). Carga horaria por módulos o por unidad. Metodología

Estructura y carga horaria

La Diplomatura se conforma por tres trayectos:

1. **Trayecto obligatorio.** El cursado es obligatorio, y se compone de 4 cursos que acreditan un total de 105 horas.

Nombre del curso	Carga horaria total
Ergonomía en actividades de la vida cotidiana	30 horas
Gestión emocional para vivir mejor	20 horas
Inclusión financiera: herramientas para el empoderamiento económico	35 horas
Manejo de la incertidumbre en tiempos actuales	20 horas

2. **Trayecto electivo.** Los cursos que componen el trayecto electivo tienen el objetivo de recuperar, potenciar y favorecer la formación en aquellas áreas, temáticas o aspectos en que la persona que cursa la Diplomatura considere necesario fortalecer.

El trayecto electivo debe cumplir con los siguientes requisitos:



- a) cursado al menos de 4 cursos, con evaluación, certificados por la UNC y con número de resolución y
- b) acreditación de al menos 80 horas

Se utilizará un sistema de equivalencias, para lo cual el Consejo Asesor de Campus Virtual (RR-2023-2488-E-UNC-REC), o en quien este delegue la competencia, funcionará como órgano de evaluación de la/s equivalencia/s solicitadas.

Se podrán dar como equivalentes cursos ya realizados, con los requisitos mencionados en el punto a) de este inciso de Trayecto electivo, siempre que y sean temáticas afines a la diplomatura.

La persona que coordine la Diplomatura será la encargada de orientar y brindar la información sobre los cursos que se encuentren disponibles, en base a la oferta académica existente en el momento del cursado, tanto en Campus UNC como en otras unidades académicas.

3. **Trayecto final de evaluación.** Quienes participan de la Diplomatura deberán realizar y aprobar el trayecto final de evaluación. En este trayecto se deberá entregar un trabajo final integrador en base a la consigna propuesta por docente a cargo, acreditando 20 horas.

Metodología

Trayecto obligatorio: la metodología de cursado se estructura en torno a clases expositivas a cargo de personas expertas, cuyos videos estarán disponibles en el Campus Virtual UNC. Estas clases no constituyen un repositorio pasivo de contenidos, sino que se integran a un diseño pedagógico que contempla distintas instancias de mediación didáctica, como guías de visualización, consignas de análisis, y foros de intercambio asincrónico. A su vez, se incluyen materiales de lectura obligatoria y documentos de profundización que permiten acompañar, ampliar y contextualizar los contenidos abordados. Esta estrategia busca garantizar una experiencia formativa activa, autónoma y sostenida en el tiempo, acorde a los requerimientos de la educación virtual de calidad.

Trayecto electivo: se respetará la metodología que las diferentes unidades académicas contemplen, ya sea de los cursos realizados o los por realizar. El Consejo Asesor de Campus Virtual UNC deberá evaluar la equivalencia de los cursos realizados o por realizar en este trayecto.

Trayecto final de evaluación: la metodología de este trayecto combina clases grabadas a cargo de personas expertas con materiales de lectura obligatoria y documentos de profundización, disponibles en el Campus Virtual UNC. Estas instancias están integradas en una propuesta didáctica que promueve la comprensión crítica, el análisis autónomo y la vinculación entre los contenidos desarrollados a lo largo de la formación. El trayecto culmina con la elaboración y entrega de un trabajo integrador, orientado a responder una consigna específica definida por el equipo docente, a través del Aula Virtual. Esta instancia busca evaluar no solo la apropiación de los contenidos, sino también la capacidad de articulación, reflexión y aplicación situada del conocimiento.

h) Contenidos de cada unidad o módulo

TRAYECTO OBLIGATORIO (105 horas)

Nombre del curso	Contenidos
Ergonomía en actividades de la vida cotidiana	Definición Ergonomía. Concepto de tarea. Fuerza. Carga y Manejo Manual de Carga. Pausa y Periodo de recuperación. Postura. Ergonomía y actividades en el hogar. Limpiando superficies. Barriendo en el hogar. Aspirando. Orden de alimentos. Lavando platos. Armando camas. Cocinando. Planchando. Viajando por largas horas. Ergonomía al conducir. Ergonomía en la sala de estar. Ergonomía al dormir.
Gestión emocional para vivir mejor	Definición de emociones. Validación emocional. Componentes de las emociones. Diferencia entre emociones y sentimientos. Episodios emocionales. Estado del ánimo. Gestión emocional: Definición y análisis de cada elemento del concepto. Consecuencias funcionales y disfuncionales. Gestión intra e interpersonal. Competencias Emocionales. Ingredientes emocionales. Emociones primarias y su significado. Paso a paso para gestionar nuestras emociones. Gestión interna de las emociones. Neurotransmisores y hormonas que influyen en las emociones. Pautas generales para cualquier emoción. Gestión detallada de la ansiedad. Sesgos cognitivos. Los pensamientos son interpretaciones. Interpretaciones alternativas. Reformulación. Reevaluación. Gestión de las conductas emocionales. Componente social de las emociones. Mandatos sociales. Autonomía emocional. Límites sanos.
Inclusión financiera: herramientas para el empoderamiento económico	Conceptos básicos de finanzas. Créditos. Inversiones. Presupuestos.
Manejo de la incertidumbre en tiempos actuales	Estrés como mecanismo natural y adaptativo. Percepción subjetiva del peligro. Diferencia entre eustrés y distrés. Estrés psicosocial. Herramientas para modular el distrés. Técnicas para gestionar el nivel fisiológico, ambiental, cognitivo y conductual.

TRAYECTO ELECTIVO (80 horas)

El Consejo Asesor de Campus Virtual será el responsable de evaluar y aceptar las equivalencias de contenido en el trayecto electivo.

TRAYECTO FINAL DE EVALUACIÓN (20 horas)

Nombre del curso	Contenidos
Trabajo final de Evaluación	Plan de acción. Diagnóstico. Objetivos. Planificación. Ejecución.

	Presentación Trabajo final.
--	-----------------------------

i) Modalidad de cursado

La modalidad de cursado de la Diplomatura será mixta, combinando instancias presenciales sincrónicas mediadas por tecnologías con actividades asincrónicas virtuales y trabajo autónomo.

El cursado del **TRAYECTO OBLIGATORIO** será dictado de manera virtual, en el Campus Virtual UNC.

El cursado del **TRAYECTO ELECTIVO** variará de acuerdo a los cursos que cada persona realice o haya realizado, como también por la oferta académica disponible al momento de realizar este trayecto. El Consejo Asesor de Campus Virtual será el encargado de determinar las equivalencias.

El cursado del **TRAYECTO FINAL DE EVALUACIÓN** será virtual, a través del Campus Virtual UNC.

j) Cronograma de dictado y Carga horaria total expresada en horas y créditos (CRE)

Trayecto obligatorio	65 horas	10 horas	30 horas	105 horas
	Horas de clases	Horas de interacción pedagógica asincrónica	Horas de trabajo autónomo	Total de carga horaria
Trayecto electivo*	-	-	-	80 horas
Trayecto final de evaluación	4 horas	8 horas	8 horas	20 horas
TOTAL				205 horas

La Diplomatura de esta manera acreditaría 205 horas – 8.2 CRE

** La discriminación de carga horaria en el Trayecto electivo no es posible de realizar ya que contiene una variedad de cursos, cada uno con su especificidad, que el Consejo Asesor del Campus Virtual UNC deberá evaluar como equivalencias para dar por aprobado este trayecto.*

k) Nómina de equipo directivo y de docentes y CV nominal de cada uno

Apellido/s	Nombre/s	DNI	Email	Cargo docente en la UNC (si corresponde)	Función en la Diplomatura
Jaldo	Rodrigo Ezequiel	35029940	rodrigo.jaldo@gmail.com	-	Docente de curso Trayecto Obligatorio (Gestión emocional para vivir mejor)
Segura	Laura Eugenia	29136276	laura.eugenia.segura@mi.unc.edu.ar	Prof. Titular Campus Virtual	Tutora Responsable de curso Trayecto Obligatorio (Ergonomía en actividades de la vida cotidiana)
Schwartz Baruj	Cecilia	17004150	cecischwartz@hotmail.com	-	Docente de curso Trayecto Obligatorio (Manejo de la incertidumbre en tiempos actuales)
Aisa	Silvia	18017772	silvia.aisa@unc.edu.ar	Prof. Adjunta UNC	docente responsable del curso trayecto obligatorio (Inclusión financiera: herramientas para el empoderamiento económico)
Langhi	María de los Milagros	33686964	mlanghi@unc.edu.ar	Prof. Titular. Campus Virtual	docente del trayecto final de evaluación
Acuña	Hugo Ignacio	31118559	ignacio.acuna@unc.edu.ar	Prof. Adjunto. Facultad de Psicología	coordinación de la diplomatura

Rodrigo Jaldo: Licenciado en Psicología por la Universidad Nacional de Córdoba. Maestrando en Metodología de la Investigación en Ciencias del Comportamiento. Docente Universidad Nacional del Chubut.

Milagros Langhi: Mgtr en Tecnología Educativa y Competencias Digitales por la Universidad Internacional de La Rioja (España-México). Especialista en Educación y Nuevas Tecnologías (FLACSO Argentina). Licenciada en Educación por la Universidad Fray Luca Paccioli. Área Diseño Instruccional Campus Virtual.

Hugo Ignacio Acuña: Lic. y Dr en Psicología por la Universidad Nacional de Córdoba. Profesor Adjunto en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba. Área Académica Campus Virtual UNC.

l) Modalidades de evaluación (parcial y final)

Evaluaciones en TRAYECTO OBLIGATORIO.

Cada curso se evalúa a través de la plataforma de Campus Virtual UNC, resolviendo cuestionarios de modalidad múltiple opción, que integra contenidos teórico-prácticos del curso. Cada curso se aprueba con nota igual o superior a 6 (seis) en cada instancia evaluativa.

Evaluaciones en TRAYECTO ELECTIVO.

Se debe haber cursado, o estar cursando, al menos cuatro cursos certificados por la UNC, cada uno con evaluación y resolución de aprobación emitida por la unidad académica correspondiente, en la que se establezcan sus objetivos, contenidos, modalidad de dictado, carga horaria y criterios de evaluación. En conjunto, los cursos deben sumar un mínimo de 80 horas. El Consejo Asesor del Campus Virtual UNC considerará aprobado el trayecto electivo una vez que se hayan cumplimentado los requisitos específicos de cada uno de los cursos realizados por quien participa de la Diplomatura.

Evaluaciones en TRAYECTO FINAL DE EVALUACIÓN.

En el trayecto final de evaluación se debe entregar y aprobar un trabajo final integrador, realizado de manera individual, que articule los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en los trayectos anteriores. La presentación de este trabajo se realizará por medio del Aula Virtual del Campus UNC, respondiendo la consigna y atendiendo a los requerimientos solicitados por docente a cargo (extensión del trabajo, plazo de entrega). Tendrá una oportunidad de recuperación. Se aprobará con una nota igual o superior a 6 (seis).

m) Requisitos de aprobación

Para aprobar la Diplomatura es necesario:

1. Aprobar CADA UNO de los cursos que conforman el TRAYECTO OBLIGATORIO.
2. Cumplimentar con 80 horas de cursos reconocidos como equivalencias por el Consejo Asesor del Campus Virtual UNC.
3. Aprobar el trabajo final integrador.

n) **Bibliografía**

- Acosta Vera, José María. (2012). Gestión eficaz del tiempo y control del estrés. España. ESIC Editorial. España.
- Bachrach, Estanislao, Zensorialmente, Deja que tu cuerpo sea tu cerebro Ed . V&R 2023 Libro Digital EPUB
- Blanco Canales, Ana (2010). La emoción y sus componentes. Universidad de Alcalá.
- Bonet, José, Pine. Psicoimmunoneuroendocrinología 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones B, 2018. Libro digital, EPUB.
- Fernández-Abasca Enrique G.I. (2010). Psicología de la emoción. Madrid. Editorial Universitaria Ramón Areces. Hospital Donostía. Recomendaciones sobre cuidado postural en el trabajo y la vida diaria. 2007.
- ISPCH, Instituto Salud Pública de Chile. 2016. "Guía de ergonomía. Identificación Control de Factores De Riesgo en el Trabajo de Oficina y el uso de computador". Chile.
- León, M. (2018). Revisión teórica de Eustrés y distrés, definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Universidad CES Facultad de Medicina.
- Sandín, B. (1999). Estrés psicosocial. Madrid: DOPPEL

o) **Modelo de Certificado a otorgar**

El Campus Virtual de la Universidad Nacional de Córdoba CERTIFICA que(NOMBRE DE LA PERSONA) DNI (NUMERO DE DNI) ha cumplimentado con los requisitos para APROBAR la Diplomatura Universitaria de Formación Continua en desarrollo personal y bienestar integral aprobada por RR N^o....., con una carga horaria de 205 horas y/o un valor de 8.2 CRE.

Firma

Firma

Firma

(autoridad que determine la
(Docente coordinador) Facultad/Secretaría/Centro/Instituto) SAA-UNC
El presente certificado no habilita para el ejercicio profesional



Universidad Nacional de Córdoba
2025

**Hoja Adicional de Firmas
Informe Gráfico**

Número:

Referencia: DU Formación Continua en Desarrollo Persona y Bienestar Integral

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 9 pagina/s.