



CAMPUS VIRTUAL UTEDYC

PAUSAS ACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL HÁBITOS SALUDABLES

Duración: 40 horas reloj

Modalidad: virtual con encuentros sincrónicos por zoom

Ciclo lectivo: 2026

Convocatoria: 4ta.

Inicio: 15 de octubre 2026

Finalización: 3 de diciembre de 2026

Clases en vivo: Jueves 16.00 hs (Zoom)

Tutor: Prof. Mariale Ostrofsky

Presentación

Las exigencias de la vida laboral cotidiana pueden llevarnos a permanecer muchas horas en una misma posición, repetir movimientos, acumular tensión o sostener niveles elevados de atención y actividad. Incorporar pequeñas pausas y desarrollar una mayor conciencia sobre las necesidades del cuerpo puede convertirse en una herramienta sencilla y accesible para favorecer el bienestar durante la jornada laboral.

El curso **Pausas Activas en el Ámbito Laboral: Hábitos Saludables** propone un abordaje integral del autocuidado, combinando herramientas provenientes del yoga, Ayurveda, la educación somática, el movimiento consciente y principios de medicina preventiva y estilo de vida. A través de ocho encuentros breves y prácticos, se trabajará sobre conciencia corporal, movimiento, emociones, meditación, respiración, descanso, alimentación y hábitos cotidianos.

La propuesta está pensada para trabajadores con realidades y tareas diversas, ofreciendo recursos que puedan incorporarse de manera sencilla a la vida diaria. El recorrido culminará con la elaboración de un **Mapa del Autocuidado**, que permitirá a cada participante reconocer sus propios hábitos y definir pequeños cambios posibles y sostenibles.

Objetivo general

Promover el bienestar integral y el desarrollo de hábitos saludables en el ámbito laboral, brindando herramientas prácticas de conciencia corporal, movimiento, respiración, gestión emocional, descanso y alimentación que permitan a los trabajadores incorporar estrategias de autocuidado adaptables a sus actividades y rutinas cotidianas.

Objetivos específicos

Al finalizar el curso, se espera que los participantes puedan:



CAMPUS VIRTUAL UTEDEC

- Desarrollar una mayor conciencia corporal, aprendiendo a reconocer señales de tensión, cansancio y necesidad de movimiento, descanso o recuperación.
- Incorporar pausas activas, ejercicios de movilidad, elongación y activación que puedan integrarse a diferentes jornadas y contextos laborales.
- Reconocer la relación entre las emociones y sus manifestaciones corporales, incorporando recursos para responder de manera más consciente ante situaciones cotidianas.
- Experimentar prácticas de meditación y movimiento consciente para favorecer la atención y la presencia en las actividades diarias.
- Comprender la importancia de la respiración y utilizar herramientas respiratorias sencillas vinculadas con la calma, la concentración y la energía.
- Reconocer el valor del descanso, el sueño, los ritmos biológicos, el contacto con la naturaleza y la reducción de estímulos como componentes del bienestar.
- Incorporar conceptos básicos de alimentación consciente, hidratación, hambre, saciedad y hábitos vinculados con la digestión y la energía.
- Integrar los aprendizajes mediante la construcción de un **Mapa del Autocuidado personal**, identificando hábitos existentes y pequeños cambios posibles de sostener en el tiempo.

Perfil del egresado

Al finalizar el curso, el participante contará con herramientas prácticas para **incorporar hábitos de autocuidado y pausas activas a su vida laboral y cotidiana**, adaptándolos a sus propias necesidades, actividades y posibilidades.

Podrá reconocer con mayor claridad las señales de su cuerpo, identificar situaciones de tensión o cansancio y aplicar recursos sencillos relacionados con el movimiento, la respiración, la atención, el descanso y la alimentación consciente. Asimismo, estará en condiciones de elaborar estrategias personales de autocuidado que favorezcan la incorporación progresiva y sostenible de hábitos saludables.

Contenidos

Unidad I - Habitar el cuerpo: aprender a percibirnos

Conciencia corporal como punto de partida del autocuidado. Propiocepción, interocepción y registro de las señales internas. Reconocer tensión, cansancio, necesidad de movimiento, descanso o recuperación. Cómo nuestros hábitos cotidianos van modelando la manera en que nos sentimos.

Unidad II - Moverse es salud: movilidad, elasticidad y vitalidad

El movimiento como uno de los grandes pilares de la salud. Movilidad, flexibilidad, elongación y activación. La importancia de estirarse, cambiar de posición y conservar diferentes posibilidades de movimiento. Pandiculación y el gesto natural de desprezarse. Pequeñas pausas de movimiento aplicables a diferentes jornadas laborales.

Unidad III - Emociones y cuerpo: aprender a reconocer lo que nos pasa

Gestión emocional y conciencia corporal. Cómo el estrés, la preocupación, el enojo, el miedo o el cansancio pueden expresarse a través de la respiración, el tono muscular, la postura y nuestra energía.



CAMPUS VIRTUAL UTEDEC

Reconocer las emociones, darles espacio y desarrollar recursos para responder en lugar de reaccionar automáticamente.

Unidad IV - Meditación en movimiento: aprender a estar presentes

Atención, presencia y piloto automático. La meditación como entrenamiento de la capacidad de estar presentes, también mientras nos movemos. Movimiento consciente, caminata atenta, coordinación entre respiración y movimiento y observación de sensaciones y pensamientos. Llevar presencia a acciones simples de la vida cotidiana.

Unidad V - Respirar bien, vivir mejor

La respiración como puente entre cuerpo y mente. Diafragma, respiración nasal y conciencia respiratoria. Relación entre respiración, postura, tensión, atención y sistema nervioso. Herramientas respiratorias sencillas para recuperar calma, concentración y energía.

Unidad VI - Volver a lo esencial: descanso, naturaleza y ritmos biológicos

La importancia de alternar actividad y recuperación. Sueño, descanso y ritmo circadiano: cómo la luz natural, los horarios y nuestras rutinas influyen sobre la energía, el descanso y el estado de alerta. Contacto con la naturaleza, aire libre y reducción de estímulos como recursos de bienestar. Prácticas sensoriales de grounding o enraizamiento: sentir los pies, los apoyos, el suelo, los sonidos y el entorno.

Unidad VII - Nutrirnos: alimentación consciente, digestión y energía

La alimentación como uno de los pilares de la prevención. Hambre, saciedad, hidratación, calidad de los alimentos, energía y hábitos cotidianos. Comer con mayor atención. Desde el Ayurveda, introducción al concepto de Agni: nuestra capacidad de digerir y transformar aquello que incorporamos.

Unidad VIII - Mi mapa del autocuidado

Integración de los principales pilares trabajados: movimiento, respiración, estado mental y emocional, alimentación, descanso, ritmos biológicos, contacto con el entorno y hábitos. Cada participante construye su propio Mapa del Autocuidado, reconociendo qué áreas ya sostiene, cuáles necesitan mayor atención y qué pequeños cambios puede incorporar de manera posible y sostenida.

Metodología

Este curso es de modalidad virtual y tiene una duración de dos meses. Asimismo, está planteado un (1) encuentro sincrónico al finalizar cada unidad con el equipo de tutoría para facilitar el desarrollo de los temas a abordar. En dicho encuentro se realizará una exposición teórica como también la explicación de algún caso práctico o ejercicio. Las clases sincrónicas serán por zoom.

Los contenidos están desarrollados en unidades didácticas, que contemplan palabras claves, material de lectura obligatoria y de apoyo, actividades de evaluación diseñadas por el docente junto con propuestas de reflexión y análisis orientadas a poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Todos los recursos disponibles en el campus podrán ser descargados por los participantes y alojados en



CAMPUS VIRTUAL UTEDYC

sus respectivos dispositivos electrónicos.

El día de inicio del curso cada alumno recibirá sus datos de ingreso (usuario y contraseña) que le permitirán acceder a los materiales.

El campus virtual está articulado sobre una plataforma entorno Moodle, que es un sistema de gestión que propicia y promueve la construcción de comunidades de aprendizaje de la que participan los docentes, los tutores y los alumnos participantes. Tiene una interfaz de navegador de tecnología sencilla que simplificará sus recorridos didácticos.

La propuesta educativa propicia la construcción de comunidades de aprendizaje conformadas por personas geográficamente distantes pero que comparten esta experiencia en un entorno virtual, y así podrán de manera compartida recorrer un trayecto formativo que les permita adquirir nuevas herramientas para su desarrollo laboral.

Encuentros sincrónicos/clases en vivo

Los encuentros sincrónicos se realizarán todas las semanas en el mismo día y horario, en caso de que los cursantes no puedan participar en vivo podrán ver la grabación posteriormente durante el período de habilitación del curso, se recomienda verlo en la fecha más cercana posible a la de realización de la clase. Y posteriormente a su visualización, el cursante deberá responder dos o tres preguntas sencillas que se encuentran debajo del link de la grabación. Ambos links estarán pegados en el segundo mosaico del aula virtual, que se llama “Encuentros”.

Es una condición de aprobación participar en vivo o ver las grabaciones.
Los días feriados no hay clases sincrónicas.

Evaluación / Condiciones de aprobación

Una vez abierto el curso, el estudiante podrá acceder con su usuario y contraseña al campus virtual e ir descargando el material como así también realizando las tareas que el equipo de tutoría vaya proponiendo a lo largo de la cursada.

La aprobación del mismo combinará la evaluación de los siguientes factores:

- Realización de las actividades que se propongan.
- Participación en foros.
- 75% de asistencia a las clases sincrónicas o visualización de las grabaciones.
- Aprobación de la instancia final de evaluación integral.

Una vez aprobado el curso, la plataforma requerirá al cursante que visualice un video relacionado a **“los derechos de los trabajadores”**, luego responder 5 preguntas, para posteriormente invitarla/o a completar una encuesta relacionada a la experiencia de aprendizaje transitada y una vez respondida se podrá descargar el certificado que es digital con formato para impresión y avalado por UTEDYC.