

Balance trabajo-vida

Eficiencia Personal y Gestión del Tiempo | Balance Vida-Trabajo

Descripción del Curso

Esta unidad propone que las personas mayores de 17 años diseñen un plan personal de balance vida-trabajo de 4 semanas, integrando sueño adecuado, pausas activas, actividades recreativas y redes de apoyo social. A través del aprendizaje activo se explorarán hábitos actuales, se identificarán áreas de mejora y se construirá un plan práctico y evaluable para mejorar el bienestar y el rendimiento en contextos académicos, laborales y personales. El curso se orienta a desarrollar habilidades de auto-regulación, organización y reflexión para gestionar de forma equilibrada las responsabilidades académicas, laborales y personales. En un formato inspirado en el aprendizaje práctico, el estudiante realizará un diagnóstico inicial de sus hábitos de sueño, descanso y actividad física; diseñará metas semanales y un plan de 4 semanas que incorpore sueño adecuado, pausas activas, tiempo para recreación y fortalecimiento de redes de apoyo social. Se emplearán instrumentos sencillos de seguimiento para monitorizar adherencia y progreso, con oportunidades de ajuste según resultados y contexto. La experiencia de aprendizaje es activa y centrada en el estudiante: talleres, diarios de progreso, autoevaluación y, cuando sea posible, intercambio entre pares para compartir estrategias y reflexiones. Al finalizar, el estudiante contará con un plan práctico y evaluable aplicable en contextos académicos, laborales y personales, y habrá desarrollado una visión integral de su bienestar y rendimiento ante los desafíos diarios.

Competencias

- Auto-regulación y gestión del tiempo para equilibrar vida y trabajo.
- Identificación y análisis crítico de hábitos que influyen en el bienestar y el rendimiento.
- Diseño de un plan personal de balance vida-trabajo de 4 semanas con metas de sueño, pausas activas, recreación y apoyo social.
- Aplicación de estrategias de seguimiento y ajuste para mejorar la adherencia y el equilibrio a lo largo de cuatro semanas.
- Desarrollo de habilidades de reflexión y autoevaluación para la mejora continua.
- Capacidad de comunicar hallazgos y estrategias, y de colaborar para fortalecer redes de apoyo social.
- Uso de herramientas simples (diarios, hojas de seguimiento, apps) para monitorear progreso y tomar decisiones informadas.
- Transferencia de aprendizajes a contextos académicos, laborales y personales.

Requerimientos

- Acceso a Internet y un dispositivo para seguir el curso (pc, tablet o móvil).

- Disponibilidad de 4 semanas para diseñar, implementar y revisar el plan personal.
- Compromiso de participación activa y registro de avances (diarios, gráficos o tablas de seguimiento).
- Entregar un plan personal de balance vida-trabajo al finalizar la unidad.
- Uso de herramientas simples de monitoreo (cuaderno, hoja de cálculo, apps de seguimiento).
- Participación en actividades de autoevaluación y, si es posible, revisión entre pares para el intercambio de estrategias.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad: Balance Trabajo-Vida

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los componentes clave del balance vida-trabajo y su influencia en el bienestar y el rendimiento.
- Diseñar un plan semanal y de 4 semanas que incluya metas de sueño, pausas activas, tiempo para recreación y fortalecimiento de redes de apoyo social.
- Aplicar estrategias de seguimiento y ajuste para evaluar adherencia y mejorar el equilibrio a lo largo de las cuatro semanas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Introducción al balance vida-trabajo** — Descripción corta: Se exploran conceptos de equilibrio, costos del desequilibrio y beneficios de un enfoque integrado para la salud y el rendimiento.
2. **Tema 2: Sueño y descanso adecuado** — Descripción corta: Importancia del sueño, higiene del sueño y planificación de horas para dormir, con estrategias para dormir mejor cada noche.
3. **Tema 3: Pausas activas y gestión del tiempo** — Descripción corta: Técnicas de pausas activas, temporización de tareas y priorización para reducir fatiga y aumentar la concentración.
4. **Tema 4: Actividades recreativas y redes de apoyo social** — Descripción corta: Selección de actividades recreativas y fortalecimiento de redes de apoyo para resiliencia y bienestar.
5. **Tema 5: Diseño del plan personal de 4 semanas** — Descripción corta: Pasos para diseñar, implementar y evaluar un plan de balance vida-trabajo con metas semanales.

Actividades

- **Actividad 1: Mapeo de mi rutina semanal** — Descripción: Realizar un registro de una semana típica para identificar horas de sueño, bloques de estudio/trabajo, pausas y momentos de ocio.
 - Puntos clave: identificar momentos de mayor carga, momentos de descanso y oportunidades de pausas.
 - Aprendizajes/Conclusiones: reconocer desequilibrios y áreas de mejora para el plan de 4 semanas.

- **Actividad 2: Definición de metas de sueño y higiene del sueño** — Descripción: Establecer metas de horas de sueño por noche y diseñar una rutina de higiene del sueño.
 - Puntos clave: consistencia horaria, ambiente propicio y rutinas previas a dormir.
 - Aprendizajes/Conclusiones: comprender la importancia del sueño para el rendimiento y el bienestar.
- **Actividad 3: Plan de pausas activas y gestión del tiempo** — Descripción: Crear un plan de pausas activas cada 60–90 minutos y definir prioridades de tareas.
 - Puntos clave: duración y tipo de pausas, uso de temporizadores y técnicas de priorización.
 - Aprendizajes/Conclusiones: mejora de la atención, reducción de fatiga y mayor productividad.
- **Actividad 4: Actividades recreativas y fortalecimiento de redes de apoyo** — Descripción: Seleccionar al menos dos actividades recreativas y planificar momentos para interactuar con redes de apoyo (amigos, familia, mentores).
 - Puntos clave: variedad y frecuencia de ocio; canales y calidad de apoyo social.
 - Aprendizajes/Conclusiones: desarrollo de resiliencia y reducción del estrés mediante el ocio y el apoyo social.
- **Actividad 5: Diseño del plan personal de 4 semanas** — Descripción: Integrar hallazgos y metas en un plan de 4 semanas, con metas semanales y criterios de revisión.
 - Puntos clave: estructuración semanal, indicadores de éxito y mecanismos de ajuste.
 - Aprendizajes/Conclusiones: producto final viable y evaluable para mejorar el balance vida-trabajo.

Evaluación

La evaluación está alineada con el objetivo general y los objetivos específicos, priorizando la creación y aplicación del plan personal de 4 semanas, el análisis de hábitos y la capacidad de ajustar el plan a lo largo del tiempo.

- **Producto final: Plan personal de 4 semanas** — Entregable que integre metas de sueño, pausas activas, actividades recreativas y redes de apoyo; se evalúa claridad, coherencia y alcance.
- **Bitácora de seguimiento** — Registro semanal de sueño, pausas, actividades recreativas y apoyo social; se evalúa consistencia y reflexión sobre el progreso.
- **Reflexión y ajuste** — Informe breve sobre ajustes realizados, razones y aprendizajes; se evalúa pensamiento crítico y capacidad de mejora.