



Sky Campus:

Curso de bienestar para estudiantes (autogestión emocional)

Metodología SKY Campus para gestionar emociones, reducir el estrés y potenciar el bienestar.

(*) Como requisito general, los participantes deberán contar con estudios secundarios completos o encontrarse cursando los últimos años del nivel medio, garantizando así que dispongan de la formación básica necesaria para sostener procesos de aprendizaje en el marco de la educación continua universitaria, que requieren autonomía, reflexión crítica y aplicación práctica de los contenidos.



Duración: 10 horas.

Días y horarios:

13, 14 y 15 de noviembre de 2025.

Jueves y viernes: de 19.00 a 22.00 HS.

Sábado: de 10.00 a 14.00 Hs.

Modalidad de cursada:

PRESENCIAL - Sede Cisneros.

Av. Montes de Oca 745, CABA.

Aranceles:

Externos:

Matrícula: \$50.000.-

+ 1 pago de \$100.000.-

Comunidad UAI:

Matrícula: \$50.000.-

+ 1 pago de \$55.000.-

Dirigido a: Estudiantes de todas las carreras y facultades de la UAI.

Beneficios:

- Manejo de las emociones y reducción del estrés y la ansiedad.
- Mayor concentración y claridad mental para la toma de decisiones.
- Mejor descanso y más energía en la vida diaria.

Objetivos:

- Aprender y practicar técnicas de respiración, yoga y meditación basadas en evidencia científica.
- Comprender los procesos asociados al estrés y la ansiedad.
- Desarrollar hábitos de autocuidado.
- Mantener concentración y claridad mental.
- Incentivar la comunicación empática, el liderazgo colaborativo y la cooperación en contextos grupales.

Resultados de aprendizaje:

- Aplicar técnicas de respiración, yoga y meditación para manejar el estrés y la ansiedad (incluyendo SKY®).
- Reconocer factores que afectan su bienestar y utilizar estrategias de autorregulación emocional.
- Ejercitar la concentración y la claridad mental en contextos académicos.
- Desarrollar habilidades de liderazgo colaborativo y trabajo en equipo.
- Practicar dinámicas de empatía, inclusión y conexión social en su vida universitaria.

Resultados esperados:

Los estudiantes incorporarán conocimientos y técnicas que les permitirán sostener un equilibrio saludable entre sus estudios y su vida personal. Se espera que fortalezcan la resiliencia, la autoconfianza y la capacidad de construir relaciones interpersonales positivas, al tiempo que integren hábitos de descanso, energía y claridad mental. Además, adquirirán experiencias de liderazgo con propósito y servicio, aplicables dentro y fuera del ámbito académico.

Enfoque general:

La propuesta busca promover el bienestar integral en el ámbito universitario mediante el desarrollo de competencias socioemocionales basadas en evidencia científica. A través de prácticas de respiración consciente, meditación y educación emocional, se brindan herramientas para gestionar el estrés, mejorar la concentración y la comunicación. El enfoque integral contribuye al crecimiento académico y personal de los estudiantes, favoreciendo entornos de aprendizaje saludables y colaborativos.

Contenidos:

- Técnicas de respiración consciente y meditación SKY® validadas científicamente.
- Manejo del estrés, ansiedad y regulación emocional.
- Desarrollo de concentración y enfoque académico.
- Habilidades socioemocionales: comunicación, escucha y empatía.
- Liderazgo colaborativo y trabajo en equipo.
- Prácticas vivenciales y yoga dinámico.
- Kit de técnicas de respiración y meditación para aplicar de forma autónoma.

Calendario de encuentros:

Jueves 13/11/2025: 19.00 a 22.00 Hs.

Viernes 14/11/2025: 19.00 a 22.00 Hs.

Sábado 15/11/2025: 10.00 a 14.00 Hs.

A cargo de:

A cargo del equipo docente de la Fundación El Arte de Vivir.

