



H. CONSEJO DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL

Presente

A las Comisiones de Educación y Hacienda del H. Consejo del Sistema de Universidad Virtual, la Rectora de esta dependencia ha tomado la propuesta del plan de estudios del Curso Administración del tiempo y manejo del estrés que imparte el Sistema de Universidad Virtual, de conformidad con los siguientes:

RESULTANDOS

- 1) Que el Sistema de Universidad Virtual, de conformidad con su Estatuto Orgánico, desde su creación ha impulsado la educación para toda la vida a través del Programa de Educación Continua.
- 2) Que la Unidad de Promoción remitió a la Rectoría del Sistema de Universidad Virtual, la propuesta de aprobación del plan de estudios del Curso Administración del tiempo y manejo del estrés el cual se ofertó desde 08 de marzo de 2016.
- 3) Que el Curso tiene una duración de 30 horas y se oferta en la modalidad en línea, presencial y semipresencial.
- 4) Que del expediente se desprenden los elementos que justificaron la creación del Curso, entre los que se encuentran:
  - El uso del tiempo adquiere importancia cuando hay objetivos que alcanzar por ello es indispensable la administración del mismo a través de técnicas y herramientas creadas para la función formativa.
  - La planeación de el uso del tiempo es una técnica o herramienta con razones lógicas y válidas con objetivos de alcanzar los logros planteados.
  - Administración del tiempo es una actividad que se debe adoptar de forma habitual en el accionar continuo de cualquier individuo.
- 5) Que se cuenta con la planta académica necesaria para el desarrollo del programa.
- 6) Que se tienen los recursos propios para el desarrollo e implementación del Curso Administración del tiempo y manejo del estrés.
- 7) Que el Curso se ofrece por medio de la Unidad de Promoción del Sistema de Universidad Virtual.
- 8) Que esta propuesta fortalece el Programa de Educación Continua de la Universidad de Guadalajara y, en forma particular, del Sistema de Universidad Virtual; entre cuyos objetivos está brindar actualización para sus egresados, para diversos sectores de la sociedad y para el público en general, dentro del marco de referencia de educación para toda la vida.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL  
CONSEJO DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL

Que los integrantes de las Comisiones de Educación y Hacienda de este H. Consejo del Sistema de Universidad Virtual, están de acuerdo en aprobar el presente dictamen, de conformidad con lo antes expuesto y con el siguiente marco jurídico:

## CONSIDERANDOS

- 1) La Universidad de Guadalajara es un organismo público descentralizado del Gobierno del Estado de Jalisco, con autonomía, personalidad jurídica y patrimonio propio, de conformidad al artículo 1º de su Ley Orgánica, promulgada por el Ejecutivo del Estado con fecha 15 de enero de 1994, en ejecución del Decreto número 14319 del H. Congreso del Estado de Jalisco.
- 2) Como lo señalan las fracciones I, II y IV del artículo 5º de la Ley Orgánica de la Universidad de Guadalajara, son fines de esta Casa de Estudios, la formación y actualización de los técnicos, bachilleres, técnicos profesionales, profesionistas, graduados y demás recursos humanos que requiere el desarrollo socioeconómico del Estado; organizar, realizar, fomentar y difundir la investigación científica, tecnológica y humanística; además de coadyuvar con las autoridades educativas competentes en la orientación y promoción de la educación media superior y superior, así como en el desarrollo de la ciencia y la tecnología.
- 3) Es atribución de la Universidad de Guadalajara realizar programas de docencia, investigación y difusión de la cultura, de acuerdo con los principios y orientaciones previstos en el artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- 4) De acuerdo con el artículo 22 de la Ley Orgánica, la Universidad de Guadalajara adoptará el modelo de Red para organizar sus actividades académicas y administrativas.
- 5) El Sistema de Universidad Virtual fue creado el 1º de enero de 2005 por el H. Consejo General Universitario, mediante dictamen número 1/2004/372 aprobado en la sesión extraordinaria del 16 de diciembre de 2004.
- 6) Como se señala en el artículo 2º de su Estatuto Orgánico, el Sistema de Universidad Virtual es un órgano desconcentrado de la Universidad de Guadalajara, encargado de ofrecer, administrar y desarrollar programas educativos en la modalidad virtual, en los niveles medio superior y superior, así como realizar actividades de investigación, extensión y difusión de la cultura.
- 7) El Consejo del Sistema de Universidad Virtual, según lo dispone la fracción V del artículo 13 de su Estatuto Orgánico, tiene atribuciones para aprobar los cursos de actualización y diplomados.
- 8) El Consejo del Sistema de Universidad Virtual funciona en pleno o por las comisiones que establezca de acuerdo con sus necesidades, según lo señala el artículo 14 de su Estatuto Orgánico. Entre las comisiones del Consejo se encuentran la de Educación y Hacienda.
- 9) De acuerdo con el artículo 5 del Reglamento de Cursos de Actualización y Diplomados de la Universidad de Guadalajara, el H. Consejo del Sistema de Universidad Virtual es competente para aprobar los diplomados y cursos de actualización.
- 10) El Rector del Sistema de Universidad Virtual es la primera autoridad ejecutiva y tiene la atribución de ejecutar los acuerdos y dictámenes del H. Consejo de esta dependencia universitaria, de conformidad con el artículo 15 y 18 fracción XIII del Estatuto Orgánico del Sistema de Universidad Virtual.



Por lo anteriormente expuesto y con fundamento en los artículos 1º, 5º fracciones I, II y IV, 6º fracciones III y XII, 21 fracción VII de la Ley Orgánica; 4 al 21 del Reglamento de Cursos de Actualización y Diplomados, así como los artículos 2º, 13 fracción V, 14, 15 y 18 del Estatuto Orgánico del Sistema de Universidad Virtual, nos permitimos proponer los siguientes:

RESOLUTIVOS

PRIMERO. Se aprueba la creación del Curso **Administración del tiempo y manejo del estrés** para ser operado por la Unidad de Promoción del Sistema de Universidad Virtual en la modalidad en línea, presencial y semipresencial.

SEGUNDO. Se aprueban como objetivos y contenidos del Curso, los siguientes:

**Objetivo:** Al término del curso, el participante administra el tiempo para jerarquizar, preparar y dar seguimiento a sus actividades aplicando un modelo responsable de cuidado personal

**Contenido:**

**Unidad 1. Administración del tiempo**

¿Qué tan cierto es lo que dice Ben Hecht: el tiempo es como un circo: siempre está empacando y marchándose? Algunos días así nos parece, comenzamos nuestras actividades y cuando menos lo pensamos se nos acabó el tiempo. ¿Qué podríamos hacer? Algunos ruegan por que el día tuviera más horas, otros agregar un día de la semana; pero en esta unidad te propondremos dejar de pensar en alterar el orden cronológico y comenzar a eficientar el tiempo que tenemos a nuestra disposición.

**Objetivos de Aprendizaje.** Selecciona herramientas funcionales para la gestión del tiempo

**Contenido**

- Significado del tiempo
- Herramientas para la gestión del tiempo

**Unidad 2. Estilo de vida**

El estilo de vida es algo que construimos con todas nuestras acciones, deseos y pensamientos, por eso es posible que si se planea un cambio, lo logremos. Esta unidad ofrece recursos para un monitoreo apropiado, conocer nuestras necesidades y formas de afrontamiento.

El estilo de vida está asociado a la calidad, esta última se define como percepción de satisfacción con lo que hacemos y la capacidad de allegarse los recursos para salir exitosos de las demandas internas y externas a sí mismo. Para eso, hay que aprender a gestionar nuestros deseos y recursos (entre estos está el tiempo).

**Objetivos de Aprendizaje.** Regula el nivel de estrés por medio de estrategias para un estilo de vida saludable.

*Caray. O. A. G. A.*

*Ja. M. J. O. G. A.*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL  
CONSEJO DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL

## Contenido

Conceptos: estilo de vida, estrés, distrés y eustrés.

**TERCERO.** Se aprueba como duración del Curso un total de 30 horas.

**CUARTO.** Las fechas de impartición del Curso, así como los cupos mínimos y máximos, serán determinados por la Rectoría del Sistema de Universidad Virtual, a propuesta de la Unidad de Promoción.

**QUINTO.** Los participantes deberán realizar un pago de 14.2028 Unidades de Medida de Actualización (UMA).

**SEXTO.** Para la expedición de la respectiva constancia del Curso, se requiere que el participante cumpla con el 80% de las actividades de aprendizaje programadas.

**SÉPTIMO.** Los recursos humanos y materiales destinados para la operación de este Curso serán los que determine la Rectoría de conformidad con el presupuesto con el que cuenta el Sistema.

**OCTAVO.** Facúltase a la Rectora del Sistema de Universidad Virtual para que, con fundamento en el artículo 18 fracción XIII del Estatuto Orgánico del Sistema de Universidad Virtual, ejecute el presente dictamen.

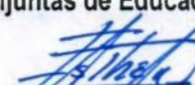
Así lo resolvieron y firmaron para constancia los miembros de las Comisiones de Educación y Hacienda del H. Consejo del Sistema de Universidad Virtual.

Atentamente

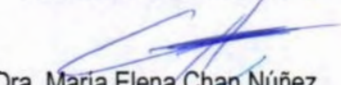
**"Piensa y Trabaja"**

Guadalajara, Jalisco, 08 de abril de 2019

**Las Comisiones conjuntas de Educación y Hacienda**

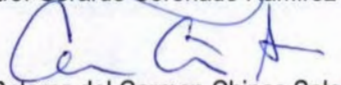
  
Dra. María Esther Ayelar Álvarez  
Presidenta

**Comisión de Educación**

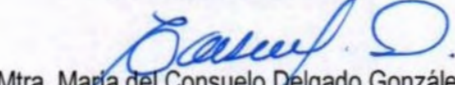
  
Dra. María Elena Chan Núñez

  
Mtro. Gladstone Oliva Iñiguez

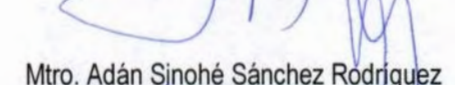
  
Mtro. Gerardo Coronado Ramírez

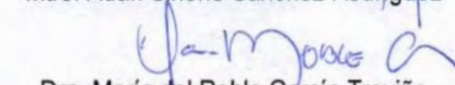
  
Dra. Dolores del Carmen Chinas Salazar


**Comisión de Hacienda**

  
Mtra. María del Consuelo Delgado González

  
Lic. Laura Topete González

  
Mtro. Adán Sinohé Sánchez Rodríguez

  
Dra. María del Roble García Treviño

  
Dr. Jorge Alberto Balpuesta Pérez  
Secretario de Actas y Acuerdos