

## INFORMACIÓN GENERAL

Información completa en [www.cursosdeveranoydeextensionuc.es](http://www.cursosdeveranoydeextensionuc.es)

INICIO DEL PLAZO DE MATRÍCULA EN EL CURSO: 18/05/2022

FINALIZACIÓN DEL PLAZO DE MATRÍCULA EN EL CURSO: 17/07/2022

### TARIFAS DE LOS CURSOS

**Anticipada: 32 €.** Matrículas formalizadas y pagadas íntegramente hasta 8 días naturales antes de la finalización del periodo de matrícula del curso. Si se eligiera esta opción, no se efectuará reintegro del dinero abonado, salvo anulación del curso.

**Ordinaria: 79 €.** Matrículas formalizadas y pagadas íntegramente dentro de los 7 días naturales anteriores a la finalización del periodo de matrícula del curso.

**Reducida: 47 €.** (Residentes del municipio donde se imparta el curso, alumnado de la UC, jóvenes (nacidos en 1997 y posteriormente), personas en situación de desempleo y miembros de ALUCAN). Deberán ser formalizadas y pagadas íntegramente dentro de los 7 días naturales anteriores a la finalización del periodo de matrícula. Se deberá acreditar documentalmente su pertenencia al colectivo correspondiente.

**Superreducida: 32 €.** (Personas mayores -al menos 65 años-, familias numerosas o discapacitados/as). En los dos últimos casos, se acreditará mediante fotocopia del título actualizado de familia numerosa o de la tarjeta de discapacidad. Deberán estar formalizadas y pagadas íntegramente a la fecha del cierre de la matrícula del curso.

En caso de necesitar factura, contactar previamente con la Secretaría para facilitar datos fiscales. En ningún caso se emitirá factura por matrículas ya pagadas.

### DEVOLUCIONES

Se devolverá siempre el importe de la matrícula a quienes se hayan inscrito en un curso que posteriormente sea anulado por la Dirección de los Cursos, independientemente del tipo de tarifa aplicada.

En ningún caso se devolverá el importe de la matrícula a aquellas personas/empresas que hayan escogido la modalidad de matrícula anticipada, salvo en los casos de anulación del curso.

El alumnado que se haya acogido a las tarifas ordinaria, reducida o superreducida podrá solicitar devolución del importe de la matrícula siempre que se justifique documentalmente su imposibilidad de asistencia al curso por motivos de fuerza mayor, con al menos tres días naturales de antelación al comienzo del mismo. Se valorará y resolverá cada uno de los expedientes, haciéndose efectivas las devoluciones a partir del mes de octubre.

### DIPLOMAS

Al finalizar cada curso se emitirá un diploma de asistencia expedido por el Rector de la Universidad de Cantabria. Para su obtención, el alumnado deberá acreditar su participación en, al menos, el 80% de las horas lectivas del curso. Por ello, se realizará un control diario de asistencia del alumnado en cada curso.

Se emitirán diplomas de participación a quienes habiendo asistido al curso no hayan acreditado su presencia en el mínimo de horas lectivas exigido. Estos diplomas no tienen valor para la convalidación de créditos.

### RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS PARA LOS ESTUDIANTES DE GRADO DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

De modo general, los Cursos de Verano y de Extensión Universitaria organizados por la UC en las diferentes sedes son objeto de reconocimiento de créditos ECTS para los estudiantes de Grado con cargo a actividades de carácter cultural. Se aplicará el reconocimiento de 1 crédito por cada curso de 20 y 30h. y 0,5 créditos por los cursos de 10 y 15 horas.

COLABORA

AYUNTAMIENTO DE LAREDO



Secretaría de Cursos de Verano  
y de Extensión Universitaria

Edificio Tres Torres, Torre C, planta -2  
Avda. Los Castros, s/n 39005 Santander

Tel. 942 200 973

[cv.ceu@unican.es](mailto:cv.ceu@unican.es)

[www.cursosdeveranoydeextensionuc.es](http://www.cursosdeveranoydeextensionuc.es)



LAREDO

## LA.3.3 MINDFULNESS, ACEPTACIÓN Y MEDITACIÓN

Laredo, 21 y 22 de julio

DIRECCIÓN

MARÍA TERESA RODRIGO VICENTE

Trabajadora Social Sanitaria. Servicio Cántabro de Salud

# cursos de verano

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

20  
22

## OBJETIVOS DEL CURSO

Las prácticas atencionales de mindfulness nos ofrecen autoconocimiento para el desarrollo de la atención consciente que nos permite centrar la mente. Incorporar a estas prácticas atencionales las prácticas contemplativas nos ayuda a entender que todo es impermanente, que todo cambia en cualquier momento y nos genera estados emocionales de sufrimiento.

En este curso, a través de las prácticas contemplativas y de la aceptación, aprenderemos a cultivar actitudes que nos den estabilidad, perspectiva y a evitar que se desborden nuestras emociones en situaciones de crisis.

El objetivo de este curso es cultivar la aceptación para transformar nuestras resistencias en momentos de crisis, ganar flexibilidad mental y crecer como persona. Para ello, conectaremos con los elementos de la aceptación que nos permitirán reconocer estados de quietud y apertura a lo que nos está sucediendo.

El curso está dirigido a trabajadores de distintos ámbitos, como la educación, el deporte y la salud, así como a todas aquellas personas interesadas en el autoconocimiento y la liberación de sufrimiento.

## PROFESORADO

### AZUCENA AJA MAZA

Psicóloga. Máster en Terapias Contextuales

### ALMA FERNÁNDEZ RODRIGO

Trabajadora Social. Instructora Mindfulness. Centro Integral

### MARÍA TERESA RODRIGO VICENTE

Trabajadora Social Sanitaria. Servicio Cántabro de Salud

## PROGRAMA

### Jueves, 21 de julio

9:15 h. a 9:30 h. Recepción de participantes

9:30 h. a 10:30 h. *Funcionamiento y cualidades de la mente*

**ALMA FERNÁNDEZ RODRIGO**

10:30 h. a 11:30 h. *Observar sin juzgar*

**ALMA FERNÁNDEZ RODRIGO**

11:30 h. a 12:00 h. Descanso

12:00 h. a 14:00 h. *Aceptación y sufrimiento psicológico*

**MARÍA TERESA RODRIGO VICENTE**

16:00 h. a 18:00 h. Desarrollo de la aceptación

**ALMA FERNÁNDEZ RODRIGO**

### Viernes, 22 de julio

9:30 h. a 11:30 h. *El perdón y la culpa*

**AZUCENA AJA MAZA**

11:30 h. a 12:00 h. Descanso

12:00 h. a 14:00 h. *La impermanencia*

**MARÍA TERESA RODRIGO VICENTE**

14:00 h. a 14:15 h. Clausura

Horas: 10

Plazas: 20

Lugar de impartición: **Escuela Oficial de Idiomas.**

C/ Reconquista de Sevilla,4. Laredo

CURSO RECONOCIBLE CON 0,5 CRÉDITOS CON CARGO A ACTIVIDADES CULTURALES (GRADO) DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

CURSO SUJETO AL RECONOCIMIENTO, VÍA COMISIÓN DE RECONOCIMIENTO DE ACTIVIDADES DE FORMACIÓN, POR LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL DE CANTABRIA A EFECTOS DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE PRIMARIA Y SECUNDARIA, SEGÚN LA ESPECIALIDAD DEL DOCENTE

