

## INFORMACIÓN GENERAL

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:** Escuela Oficial de Idiomas de Laredo. C/ Reconquista de Sevilla, 4 (39770 Laredo)

**DURACIÓN DEL CURSO:** 20 horas **Nº PLAZAS:** 40 (Se irán cubriendo según el orden de ingreso de tasas).

**BECAS DE ALOJAMIENTO:** Podrán solicitarlas aquellos alumnos que residan fuera de la población sede del curso que pretendan realizar, en un radio superior a los 150 km. Estas becas no incluyen manutención. **Plazo de solicitud:** Hasta el 15 de Mayo. Los impresos de solicitud se encuentran en la Secretaría de los Cursos o en nuestra Web:

<http://www.unican.es/cursosverano>

### MATRÍCULA DE LOS CURSOS: TIPOS DE TARIFAS Y PLAZOS

— **Ordinaria:** Deberán ser formalizadas y pagadas íntegramente **desde el 6 de Junio y hasta el día laborable anterior al comienzo del curso.**

— **Anticipada:** Cualquier persona interesada podrá optar a esta modalidad de matrícula. Este tipo de matrícula no permite reintegro del dinero, salvo anulación del curso. Deberán ser formalizadas y pagadas íntegramente **antes del 5 de Junio.**

— **Reducida:** Destinada a los siguientes colectivos: residentes en Laredo, alumnos de la UC, jóvenes (nacidos en 1984 y años posteriores), desempleados y miembros de ALUCAN. Deberán ser formalizadas y pagadas íntegramente **desde el 6 de Junio y hasta el día laborable anterior al comienzo del curso.** Todos los beneficiarios deberán acreditar documentalmente su pertenencia al colectivo correspondiente.

— **Mayores:** Se considerarán "mayores" aquellos solicitantes nacidos en 1944 y años anteriores. El plazo de matriculación termina el último día laborable anterior al comienzo del curso.

Todos los beneficiarios deberán acreditar documentalmente su pertenencia al colectivo correspondiente.

### Tipos de cursos y tarifas:

	Cursos de la experiencia	Cursos de 20 h.	Cursos de 30 h.
Ordinaria	30 €	120 €	150 €
Anticipada	30 €	50 €	60 €
Reducida	30 €	75 €	100 €
Mayores	30 €	30 €	30 €

**DEVOLUCIONES:** Se efectuarán de oficio a quienes habiendo ingresado la matrícula del curso se hayan quedado sin plaza en el mismo o hayan ingresado un importe superior al que les corresponda.

No 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 o que se hayan quedado sin plaza en el mismo. Se podrá solicitar devolución del importe por parte de los alumnos matriculados que justifiquen documentalmente, con al menos diez días naturales de antelación al comienzo del curso, su imposibilidad de asistencia al

mismo por motivos de fuerza mayor. La Dirección de los Cursos valorará cada uno de los expedientes y resolverá al respecto. Las devoluciones, se harán efectivas a partir del mes de Octubre.

**DIPLOMAS:** Al finalizar cada curso se entregará a los alumnos un diploma de asistencia expedido por el Rector de la Universidad de Cantabria. Para su obtención es imprescindible que los alumnos acrediten su participación en, al menos, el 80% de las horas lectivas del curso, siendo ésta imprescindible para la obtención del diploma. La Dirección de los Cursos de Verano controlará la asistencia de los alumnos.

**CRÉDITOS DE LIBRE ELECCIÓN:** La Universidad de Cantabria reconocerá como créditos de libre elección los obtenidos por la superación de los diferentes cursos, pudiendo obtener por Cursos de Verano hasta un 50% del total de los créditos de libre configuración previstos en su titulación.

Aquellos interesados en créditos de libre configuración procedentes de las Universidades de Alicante, UNED y las del G-9 (Baleares, Cantabria, Castilla-La Mancha, Extremadura, Oviedo, País Vasco, Pública de Navarra, La Rioja y Zaragoza) podrán acogerse a los convenios correspondientes.

**DE INTERÉS PARA PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA:** A petición del docente interesado, la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria homologará la asistencia a todos los Cursos de Verano.

**ALOJAMIENTO EN LAREDO:** Disponemos de un número limitado de plazas en hoteles/hostales de Laredo. El precio será de **105 Euros (sólo alojamiento)** en habitación compartida, desde la noche del domingo a la mañana del viernes. Las semanas en las que los cursos comiencen el martes o finalicen el jueves, el precio del alojamiento será de 84 Euros. La solicitud y pago del alojamiento deberán efectuarse con **cuatro semanas de antelación** a la celebración del curso. La Dirección de los Cursos de Verano no garantiza la reserva de alojamiento fuera del plazo indicado.

La recepción de los alumnos alojados se realizará en el propio establecimiento el domingo anterior al comienzo del curso (el lunes, de comenzar el curso el martes), antes de las 20 h. El hotel/hostal asignado se comunicará con la confirmación de la reserva.

Para otras posibilidades, se puede contactar con la Oficina de Turismo del Ayuntamiento de Laredo (Alameda de Miramar, s/n. Laredo). Telf.: 942 61 10 96. <http://www.laredo.es>

**TRANSPORTE:** La organización de los Cursos de Verano ha llegado a un acuerdo con la empresa **ALSA** para facilitar el transporte de sus alumnos a la sede de Laredo. La empresa efectuará un descuento del 50% en los billetes que adquieran en cualquier población de origen, incluidas las de Comunidades Autónomas limítrofes a Cantabria, a los alumnos matriculados en los Cursos de Verano de esta localidad, garantizándose plaza en alguno de los servicios de línea regular de viajeros con salida de Santander alrededor de las 8:30h. y regreso alrededor de las 14:30 h. (según disponibilidad de plazas). Se aconseja la consulta de horarios en la información pública de ALSA.

INFORMACIÓN, MATRÍCULA Y BECAS:

### Oficina permanente:

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

Secretaría "Cursos de Verano"

Edificio de las Facultades de Derecho y Económicas

Avda. Los Castros, s/n (39005 Santander)

Telf.: 902 20 16 16 Fax: 942 20 09 75

E-mail: [cursos.verano@gestion.unican.es](mailto:cursos.verano@gestion.unican.es)

<http://www.unican.es/cursosverano>

### Del 25 de Junio al 21 de Agosto

Secretaría "Cursos de Verano"

Escuela Oficial de Idiomas de Laredo

C/ Reconquista de Sevilla,

4 (39770 Laredo)

Telf.: 902 20 16 16 Fax: 942 20 09 75

E-mail: [cursos.verano@gestion.unican.es](mailto:cursos.verano@gestion.unican.es)

<http://www.unican.es/cursosverano>



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

Parlamento de Cantabria



SANTANDER  
2016  
BANCO DE ESPAÑA  
GRUPO DE LA CAJAS



UC  
UNIVERSIDAD  
DE CANTABRIA

2009

XXV Cursos de verano de Laredo

LA.3.1 CURSO DE TEMÁTICA DE ACTUALIDAD

ACTITUD MENTAL  
POSITIVA EN  
TIEMPOS DE CRISIS

DIRECCIÓN

BERNABÉ TIERNO JIMÉNEZ

Psicólogo, Psicopedagogo y Escritor.

Laredo, del 13 al 17 de julio

Patrocina  
Ayuntamiento de Laredo  
Consejería de Educación  
Gobierno de Cantabria

Cursos de Verano



# 2 Créditos

de Libre Configuración

## OBJETIVOS DEL CURSO

Hablar de optimismo, felicidad, entusiasmo no parece muy oportuno en tiempos de crisis. Pero lo cierto es que hoy más que nunca es esencial hablar desde este punto de vista y apostar por hacer frente a la adversidad con nuestros mejores recursos y competencias.

El curso pretende ayudar a las personas que participen en él a encontrar las pautas y estrategias que les permitan ser constructoras de su propio destino, arquitectos para ser quienes desean ser. Para ello, se partirán de las investigaciones más recientes en los temas que nos ocupan, reflexiones filosóficas y psicológicas que profundizan en las raíces de la felicidad humana y sobre todo, actividades y ejercicios dirigidos a poner en práctica todo lo que se vaya aprendiendo.

### Los objetivos generales del presente curso son:

- Conocer las bases teóricas que explican cómo somos partícipes de nuestro destino.
- Profundizar en los aspectos básicos del bienestar humano.
- Reflexionar sobre la importancia de los pensamientos, emociones, actitudes y acciones en la formación de nuestro carácter.
- Ofrecer pautas de actuaciones concreta que nos permita sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás, mejorar nuestro optimismo y bienestar subjetivo.
- Descubrir las cualidades terapéuticas de la música para ayudarnos en el proceso de sanación de estados emocionales adversos.
- Propiciar experiencias de autoconocimiento que mejoren nuestro bienestar general.

El curso está dirigido a toda persona que quiera profundizar en los aspectos positivos del ser humano. Su carácter eminentemente práctico lo hace muy recomendable para profesionales que trabajan con otros (maestros, psicólogos, médicos, etc.), padres y madres, etc., y todo aquel interesado en conocer más de sí mismo y aprender a sentirse mejor.

## PROFESORADO

### MARAVILLAS FERNÁNDEZ SANTOS

Profesora de Piano, Sensibilidad y Pedagogía Musical. Escuela de Música de Villarrobledo (Albacete).

### MONTSERRAT GIMÉNEZ HERNÁNDEZ

Psicóloga. Profesora Titular de la E.U. Cardenal Cisneros.

### BERNABÉ TIerno JIMÉNEZ

Psicólogo, Psicopedagogo y Escritor.

## PROGRAMA

### Lunes, 13 de julio

- 09:15 h. Recepción de participantes.
- 09:30 h. **Fe en ti mismo/a y tus incontables capacidades y posibilidades.**  
BERNABÉ TIerno JIMÉNEZ
- 11:30 h. Descanso.
- 12:00 h. **Descubrir el poder transformador de la música y aprender a integrarla en nuestra vida diaria.**  
MARAVILLAS FERNÁNDEZ SANTOS

### Martes, 14 de julio

- 09:30 h. **El repaso mental positivo atento o consciente (visualización) y sus repercusiones neurobiológicas.**  
BERNABÉ TIerno JIMÉNEZ
- 11:30 h. Descanso.
- 12:00 h. **Felicidad y fortalezas humanas.**  
MONTSERRAT GIMÉNEZ HERNÁNDEZ

### Miércoles, 15 de julio

- 09:30 h. **Risa, humor positivo y sentido del humor.**  
MONTSERRAT GIMÉNEZ HERNÁNDEZ
- 11:30 h. Descanso.

- 12:00 h. **Activar la plena concentración, atención, consciencia y lucidez hasta lograr perder la noción del tiempo y del espacio hasta lograr la experiencia de flujo que lleva a la curación.**  
BERNABÉ TIerno JIMÉNEZ

### Jueves, 16 de julio

- 09:30 h. **Capacidad de resistir ante la adversidad: A través del entrenamiento mental estar al mando de nosotros/as mismos/as y regir nuestra propia existencia.**  
BERNABÉ TIerno JIMÉNEZ
- 11:30 h. Descanso.
- 12:00 h. **Relajación/activación de energía a través de la música y la danza.**  
MARAVILLAS FERNÁNDEZ SANTOS

### Viernes, 17 de julio

- 09:30 h. **Dieta sónica: elegir la música adecuada para potenciar nuestro bienestar interior.**  
MARAVILLAS FERNÁNDEZ SANTOS
- 11:30 h. Descanso.
- 12:00 h. **Todos para todos. Sentirse conectado con los demás, con la energía, con el poder universal.**  
BERNABÉ TIerno JIMÉNEZ
- 14:00 h. **Clausura y entrega de diplomas.**

## XXV CURSOS DE VERANO DE LA UC 2009

### BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

APELLIDOS .....

NOMBRE ..... DNI/ Pasaporte .....

DIRECCIÓN .....

POBLACIÓN .....

PROVINCIA ..... PAÍS .....

C.P. .... TLF. ....

Estudios/Profesión .....

Centro de estudios/trabajo .....

Estudiante  Empleado  Desempleado

Sexo ..... Edad .....

### Curso LA.3.1 ACTITUD MENTAL POSITIVA EN TIEMPOS DE CRISIS

#### Documentos que debe aportar para efectuar la matrícula:

1. Boletín de inscripción (uno por cada curso).
2. Fotocopia del DNI o pasaporte, en vigor.
3. Fotocopia o duplicado del resguardo bancario acreditativo del abono de las tasas.
4. Documento acreditativo de pertenencia al colectivo correspondiente (residente, joven, alumno de la UC, desempleado, mayor, miembro de Alucan).

#### Lugar de entrega de inscripciones:

1. Secretaría de los Cursos de Verano.
2. Correo ordinario dirigido a la Secretaría de los Cursos o fax.
3. Correo electrónico enviado a [cursos.verano@gestion.unican.es](mailto:cursos.verano@gestion.unican.es)  
(En este caso, la documentación debe ser remitida por fax o correo ordinario a la Secretaría de los Cursos antes de 7 días naturales. De no recibirse en este plazo se anulará de oficio la matrícula correspondiente).

**Abono de matrículas:** *Particulares:* Por ingreso en efectivo o transferencia bancaria a la cuenta corriente 2066-0000-17-0200189353 abierta a nombre de la Univ. Cantabria "Tasas Cursos Monográficos" en Caja Cantabria, Oficina Principal de Santander (los gastos que generen las operaciones bancarias serán por cuenta del alumno). *Empresas y entidades/organismos:* A través de factura emitida con anterioridad al ingreso. No se facturarán ingresos efectuados en la cuenta arriba mencionada.

**Alojamiento y transporte:** Se ingresará el importe del alojamiento y transporte, en su caso, junto al de la matrícula.

Estos datos serán incorporados al fichero automatizado de "Cursos de Verano" de esta Universidad, cuya finalidad es la gestión de dichos cursos así como el envío de información sobre ellos. De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, los derechos de acceso, rectificación y cancelación podrán ejercitarse mediante solicitud escrita acompañada de copia del DNI, dirigida al responsable del fichero, Gerente de la Universidad de Cantabria, Pabellón de Gobierno, Avda. de los Castros s/n 39005 Santander, a través de su Registro General o por correo certificado.  
Al amparo del art. 11.2 c) de la citada ley, se realizarán las cesiones de los datos personales necesarios, en su caso, a entidades financiadoras para la justificación de becas y subvenciones y a la empresa de transporte contratada para la organización del mismo

#### CANTIDAD INGRESADA:

Tasas de Matrícula ..... €

Alojamiento en Laredo\* ..... €

Transporte ..... €

Total ..... €

(\*) Solamente si ha contactado previamente con la Secretaría de los Cursos para la reserva.

