



Alumnado en el campus de Elche de la Universidad Miguel Hernández, en foto de archivo.

ANTONIO AMORÓS

La UMH programa en Elche para septiembre cursos de yoga y de pensamiento crítico

► La Universidad tiene abierta la matrícula con coste reducido para sus estudiantes en el caso del «mindfulness», mientras que el resto son gratuitos

RUBÉN MÍGUEZ

■ «Autogestión a través del yoga, el mindfulness y la meditación», «Autoconocimiento para el desarrollo del pensamiento crítico» o «Mujeres en la vida y en la obra de Miguel Hernández» son los cursos de verano que ha organizado la Universidad Miguel Hernández (UMH) dentro de la XXIV edición de su programación de cursos de verano en sus campus de Elche. Los Cursos de Verano de la UMH se articulan como un foro de debate y de aprendizaje, así como de un punto de encuentro entre la comunidad universitaria y la sociedad. Sus temáticas y contenidos son complementarios a las disciplinas universitarias, ya que ofrecen otras perspectivas que permiten ampliar los conocimientos académicos.

La programación contempla, además, las necesidades formativas de diferentes instituciones y organizaciones del sector público, del privado y de la sociedad civil que componen el tejido social en el que se integra la UMH.

Así, en el campus de Elche se ha programado el curso «Autogestión a través del yoga, el mindfulness y la meditación». Se impartirá del 11 al 29 de septiembre con una duración de 25 horas. Este curso tiene un coste, en la matrícula general, de 110 euros. No obstante, quienes

estén matriculados en la Universidad Miguel Hernández o tengan la Tarjeta Solidaria tan solo pagarán 55 euros. En el caso de los que hagan la matrícula Tarjeta Extensa, el coste del curso será de 82,5 euros. Con este curso, señala la Universidad, a se pretende, a través de la enseñanza de técnicas de aprendizaje y autoestima, contribuir a ayudar a los estudiantes y, en definitiva, a cualquier persona, a enfrentarse con más seguridad y garantías a los retos de la vida diaria. El curso es en formato presencia que se impartirá en el campus de Elche y se recomienda llevar ropa cómoda.

Autogestión

También en el campus de Elche de la UMH se desarrollará el curso «Autoconocimiento para el desarrollo del pensamiento crítico» en su segunda edición. Será del 14 de septiembre al 5 de octubre. Tiene una duración de 12 horas y es gra-

tuito. A menudo los profesores observan el grado de inseguridad e incertidumbre que presentan los estudiantes a la hora de analizar información y la toma de decisiones con respecto a su vida personal o su futuro profesional. Este curso ayudará a sus participantes a conocerse mejor, conocer sus emociones, identificarlas y desarrollar la competencia del espíritu crítico. Además de trabajar el autocontrol mental y emocional, también se hará lo propio para gestionar y reducir el estrés o adquirir autoconocimiento y autoconfianza.

En la sede de la UMH en la Plaça de Baix será donde se imparta el curso sobre «Mujeres en la vida y obra de Miguel Hernández», que es gratuito. Será del 20 al 22 de septiembre con una duración de 25 horas. De esta manera, los interesados podrán conocer mejor la figura del poeta y las féminas que marcaron su vida y su producción, como Concheta, su madre, o la escritora de la generación del 27, María Teresa León.

Los cursos que está ofertando la UMH este verano se imparten en sus sedes de Alicante, Almoradí, Crevillent, Elche (UMH-Plaça de Baix y Ermita San Sebastián), así como en los campus de Altea, Elche, Orihuela (Salesas-Desamparados) y Sant Joan d'Alacant.

En la sede de la Plaça de Baix se impartirá un estudio sobre las mujeres que marcaron a Miguel Hernández