



La UMH apuesta de cara a sus cursos de verano por la cultura del bienestar, como lo demuestran los estudios destinados al *mindfulness*.

- Dos de los cursos de verano de la Universidad apuestan por las enseñanzas del concepto *mindfulness*
- La formación contra el *ciberbullying* o la programación de videojuegos forman parte de las propuestas

BORJA CAMPOY

■ Procede de la meditación budista y cuenta con mucho arraigo en Estados Unidos, donde es estudiado por las universidades de Harvard u Oxford, lo practican personalidades como Oprah Winfrey o Warren Buffett y cuenta con muchos seguidores entre los jugadores de la NBA o los *geeks* de Silicon Valley. El *mindfulness* o atención plena es un concepto psicológico basado en la atención y la conciencia, y la Universidad Miguel Hernández se suma a él en la programación de sus cursos para este verano.

Dos de los más de 60 ciclos formativos que se han preparado

desde la Universidad para el tiempo estival indagarán en este concepto psicológico, en concreto, uno que se impartirá en el campus de Elche, bajo el nombre de *Curso práctico de inteligencia emocional y mindfulness*, y otro que tendrá lugar en el campus de Sant Joan d'Alacant, *Mindfulness (atención plena): entrenamiento y técnicas de reducción de estrés*.

Estos no son los únicos cursos que ofrece la UMH y que indagan en los secretos de la mente humana, ya que la programación cuenta con otros que tienen como eje central la educación emocional para la prevención de la violencia desde la infancia, la

Los drones, el análisis de datos, las terapias sexuales y alimentos como la chía y la quinoa completan la oferta

mediación de las emociones o las herramientas de coaching y programación neurolingüística.

En total, son 61 las materias que la UMH ofrece para este verano, más el curso invitado *Política Científica: de la escena del cri-*

men al tribunal de justicia, que impartirá el director del centro Crimina, Fernando Miró. Los ciclos estarán repartidos por los campus de Altea, Elche, Sant Joan d'Alacant y Orihuela, así como en otros municipios, como son los casos de Ibi, Monóvar o Crevillent, y también en las propias ciudades de Alicante o Elche. Los cursos que se dan en el núcleo urbano ilicitano son los que ofrece la Cátedra del Misteri y los destinados al conocimiento del patrimonio.

La programación de videojuegos repite entre las propuestas estivales con un curso en el campus ilicitano, que contará con

otro destinado a la creación de personajes en tres dimensiones. En Elche también se impartirá formación relacionada con una cuestión muy de actualidad, como es el *ciberbullying*, en un momento en el que la cifra de estos casos dobla a la del acoso escolar en la provincia. De hecho, Policía Nacional, Guardia Civil y policías locales registran un centenar de denuncias al año relacionadas con el ciberacoso en jóvenes de entre seis y 17 años.

Más allá de los cursos que este verano estarán destinados al *mindfulness* o al control de las emociones, la tecnología vuelve a estar muy presente en la formación estival. Los alumnos interesados podrán acercarse a la construcción de drones y el uso de vehículos aéreos de bajo coste, algo que se ofrece desde la UMH por tercer año consecutivo. El análisis de datos también cuenta con su propio peso específico dentro de la programación. Por este motivo, se ofrecerán clases sobre el lenguaje de programación *Python*.

Paralelamente, el arte y la cultura estarán fuertemente representados dentro de unas propuestas que se repartirán por una quincena de sedes y que, en algunos casos, se cursarán online. Los estudiantes interesados podrán indagar sobre el dibujo en servilletas, la fundición de la cera, la joyería contemporánea o el retrato pictórico, en el campus de Altea. La utilización de nuevos alimentos, como la chía o la quinoa, las terapias sexuales o los mitos cubanos serán también materia de estudio y análisis.

El plazo de inscripción para los cursos, que tendrán una duración media de 25 horas, se abrirá el 26 de abril. El peso dentro de su programación de la tecnología refleja el enorme interés que desde la UMH se muestra por todas las materias que están relacionadas con la innovación, al margen de estar a la última en cuestiones de actualidad.