

## CURSO UNED SENIOR

Título del curso: “Creciendo en Sabiduría: Psicología práctica para una vida plena”

Contenidos: Este curso está diseñado para proporcionar a las personas conocimientos y herramientas prácticas asociadas a la psicología que les ayudarán a vivir una vida más plena, saludable y feliz.

A lo largo del mismo, exploraremos diversas áreas clave que afectan al bienestar físico, emocional, mental y espiritual, ofreciendo útiles y sencillas estrategias para afrontar diferentes desafíos cotidianos y mejorar la calidad de vida.

Entre los diferentes temas que se tratarán caben destacar:

1. Introducción a la Psicología Práctica.
2. Autoconocimiento y estima.
3. Aceptación ante la vida.
4. Mindfulness y (auto)autocompasión.
5. Mejora del bienestar emocional y mental.
6. Manejo de las relaciones interpersonales: comunicación no violenta.
7. Toma de decisiones y resolución de problemas.
8. Gestión del tiempo.
9. Psicología positiva: cultivo del optimismo y de la resiliencia.
10. Afrontamiento de las pérdidas asociadas a la edad y de las crisis vitales.
11. Duelo y muerte.
12. Psicología en la era digital.

Día, hora y fecha del curso: preferentemente miércoles, en horario de 09:30 a 12:30 horas, en el 2º cuatrimestre del año.

Ponente: Luis Miguel Amurrio López de Gastiain.

Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Máster en terapia de conducta y formado en Psicología Gestalt. Psicoterapeuta por la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (FEAP). Profesor de MindfulSelf-Compassion (MSC) formado por Christopher Germer y Marta Alonso, del curso breve online de autocompasión (SC-MSC) y del curso de autocompasión para

instituciones sanitarias (CAIS). Formado en Terapia Centrada en la Compasión por Gonzalo Brito y en el Programa de “Escuelas Despiertas” mindfulness para niños y adolescentes de la Universidad de Barcelona. Durante más de 25 años ha trabajado como psicólogo clínico en la Asociación Contra el Cáncer de Álava. En la actualidad es profesor de mindfulness de la UNED de Vitoria, trabaja en su consulta privada, facilita espacios grupales de mindfulness y compasión y es docente en diferentes cursos, talleres, congresos etc.