

Información General

Información e inscripciones

Centro Buendía. C/ Juan Mambrilla, 14 - Valladolid

Horario: de lunes a viernes, de 9 a 14 horas

Teléfonos: 983187818 - 983187805

inscripcion.centro.buendia@uva.es

www.buendia.uva.es

Plazo de inscripción

Hasta las 13 horas del 12 de septiembre de 2025

Horas: 25 (equivalente a 1 crédito ECTS)

Plazas: Máximo de 12 alumnos y mínimo de 8
(por riguroso orden de inscripción)

Tasas de matrícula

Comunidad Universitaria UVa: 20 €. Resto: 30 €

Créditos

Los cursos del Centro Buendía tienen reconocido 1 crédito ECTS por cada 25 horas.

Certificado de asistencia

Expedido por el Centro Buendía de la Universidad de Valladolid a los matriculados que asistan, al menos, al 80% del curso.

Notas

El abono de la matrícula por el alumnado implicará su conformidad con el curso.

El plazo para solicitar devolución de tasas finalizará a las 13 horas del día 12 de septiembre de 2025.

Curso

LAS CLAVES PSICOLÓGICAS DEL DESARROLLO PERSONAL, EL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

DIRECTOR:

Enrique Merino Tejedor

Doctor en Psicología. Master en hipnosis clínica y relajación

Departamento de Psicología

Facultad de Educación del Campus de Segovia

PROFESOR:

Enrique Merino Tejedor

FECHAS Y HORARIOS:

- *Septiembre 2025:* días 16-23-30 (16:30-18:30) 6 h.
- *Octubre 2025:* días 7-14-21-28 (16:30-18:30) 8 h.
- *Noviembre 2025:* días 4-11-18-25 (16:30-18:30) 8 h.
- *Diciembre 2025:* día 2 (16:30-19:30) 3 h.

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Facultad de Educación del Campus María Zambrano - SEGOVIA



Programa

Objetivos

1. Conocer las tendencias actuales en el campo de la Psicología relacionadas con el tema del desarrollo o crecimiento personal.
2. Conocer y practicar las claves que desde la Psicología favorecen el desarrollo personal.
3. Identificar las creencias limitantes que condicionan nuestro crecimiento personal y la consecución de nuestros objetivos.
4. Implementar estrategias para cambiar nuestros hábitos actuales por otros más beneficiosos para la salud y el bienestar.

PROGRAMA:

1. QUÉ SE ENTIENDE POR DESARROLLO PERSONAL: Tendencias formativas actuales. Las fronteras entre la psicoterapia y el coaching (3 h.)
2. LAS CREENCIAS LIMITANTES EN EL DESARROLLO PERSONAL: Su origen, sus efectos y su posible cambio. La indefensión aprendida. La creación de los hábitos y cómo cambiarlos. La importancia de la familia de origen, el estilo de apego (5 h.)
3. MEDITACIÓN Y MINDFULNESS: Creando espacios para el cambio. Los sistemas cognitivos interactivos. Trabajando con las creencias limitantes y las exigencias autoimpuestas desde un estado de relajación y sugestión hipnótica con estados de ondas alfa y theta (5 h.)
4. LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: Emociones primarias y secundarias. El espectro energético de las emociones. Su influencia en el bienestar. Afrontamiento del estrés, su influencia en el sistema inmunitario (4 h.)

5. LA LEY DE LA ASUNCIÓN O LA MANIFESTACIÓN: Mitos, leyendas y ¿realidades?. La relación entre las creencias y la experiencia. La coherencia entre pensamiento, emoción y acción. La expectativa de autoeficacia, su influencia en nuestras experiencias y resultados (3 h.)

6. LAS ESTRATEGIAS EFICACES PARA EL CAMBIO: Neuroplasticidad cerebral y epigenética. La visualización creativa, la gratitud, las afirmaciones positivas, los hábitos, el sentido del humor (3 h.)

7. LAS PRÁCTICAS QUE FAVORECEN EL BIENESTAR Y LA EXPERIENCIA DE FELICIDAD: Las creencias sobre la felicidad, aspectos personales que favorecen la felicidad, la dimensión social de la felicidad (2 h.)

8. RECORDATORIO FINAL: Lo que nadie podrá hacer por ti.

Destinatarios

Tendrán preferencia los alumnos que cursen el Grado de Enfermería y los que pertenezcan a la Facultad de Educación.

El resto de alumnos también podrá participar, así como todas aquellas personas ajenas a la universidad interesadas en el tema.

