

upna

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

## CURSOS DE VERANO UDAKO IKASTAROAK

# Vivir, Bienestar, Bien-Vivir

26 - 30 AGOSTO

Aulario UPNA. Aula 028. Último día en el Museo de Navarra

■ Ciencias de la Salud

🗨 Castellano

📖 Créditos: 1

📋 50 plazas

€ Matrícula general 60 €. Alumnado UPNA y personas desempleadas 20 €

🎓 25 horas

📍 Museo de Navarra, UPNA

📌 Concluido

📅 Plazo de inscripción  
Hasta 22 agosto 2019

El curso constará de conferencias y talleres prácticos en torno a diferentes contenidos relacionados con el bienestar. La propuesta que nace del Plan de Universidad Saludable de la Upna y se realiza en colaboración con la Fundación Henri Lenaerts, propone cuestionarnos qué es el bienestar individual y colectivo y cómo podemos enriquecer

ambas dimensiones desde una mirada compasiva. La propuesta se realiza desde la concepción de las personas como seres con un cuerpo físico, emocional, espiritual y racional y que se desarrollan en un entorno social determinado por el género, variable que nos ayudará a una mayor la comprensión de lo que acontece.

## **PÚBLICO DESTINATARIO**

Personas inquietas por el conocimiento: profesorado, alumnado, personal sanitario, del ámbito social, artístico, económico; periodistas, profesionales de la publicidad, del derecho...

## **OBJETIVOS**

El objetivo del curso es generar un espacio de reflexión colectiva analizando los diferentes componentes del bienestar y su dimensión creativa para desde ahí cultivar las características y prácticas que lo definen.

Se incidirá en la dimensión espiritual poniendo el foco en las prácticas meditativas con el objetivo de crear condiciones y espacios para el cultivo de la consciencia.

El programa incluye como bloques de contenidos la salud, vínculos y prácticas compasivas, la espiritualidad y el pensamiento feminista, el cuerpo, la consciencia, cuestiones éticas y espirituales del bienestar e incorporará la mirada artística en relación al buen-vivir y el buen-morir.

## **DIRECCIÓN DEL CURSO**

Ana Aliende Urtasun. Profesora del Departamento de Sociología y Trabajo Social de la Universidad Pública de Navarra

Ana Ansa Ascunce, Médica y Responsable del "Plan de Universidad Saludable" de la Universidad Pública de Navarra

## **LUNES 26 AGOSTO**

10:00-11:30 Conferencia

**Si cuidas de ti ya estás cuidando de otras personas**

*Fidel Delgado, Psicólogo Clínico, autor de libros sobre el cuidado y el autocuidado*

12:00-14:00 Taller

**Los mejores autocuidados vienen de serie: aprovéchalos**

*Fidel Delgado, Psicólogo Clínico, autor de libros sobre el cuidado y el autocuidado*

## **MARTES 27 AGOSTO**

10:00-11:30 Conferencia

### **Lo divino femenino o cómo empoderar a las mujeres desde la espiritualidad**

*Inmaculada Fernández Arrillaga, doctora en Historia y profesora titular de Universidad. Pertenece al Instituto Universitario de Investigación en Estudios de Género de la UA*

12:00-14:00 Taller

### **Ecofeminismo espiritual o el camino de la diosa**

*Marta Blanco Fernandez. Licenciada en Filología hispánica y profesora titular de Enseñanza Secundaria y formadora de profesorado en feminismo. Realiza su tesis doctoral en el Instituto Universitario de Investigación en Estudios de Género de la UA y es presidenta de la Asociación Klías*

## **MIÉRCOLES 28 AGOSTO**

10:00-11:30 Conferencia / Taller

### **Bien-vivir y Bien-Morir....con voz propia**

*Estibaliz Gutierrez Ajamil, Licenciada y Doctora en Bellas Artes, máster en Arteterapia. Arteterapeuta en el Instituto MAP (Música, Arte y Proceso)- Centro Terapéutico, Responsable del Programa Final de Vida y Soledad en Vitoria, miembro de Vivir con Voz Propia y docente en la Universidad del País Vasco- EHU*

12:00-14:00 Conferencia

### **El arte como cuerda de escalada. Experiencias educativas desde la migración**

*Aitziber Urtasun. Responsable de Didáctica del Museo Oteiza*

## **JUEVES 29 AGOSTO**

10:00-11:30 Taller

### **Bienestar y consciencia corporal: movimiento vital expresivo**

*Oskar Estanga Ezkurdia, Graduado en Magisterio Musical, Músico y Bertsolari.*

*Formado en Danza Integral, Terapeuta psicocorporal Sistema Rio Abierto y Contact Improvisacion*

*Natalia Tajadura Arizaleta, Trabajadora Social y Sexóloga. Terapeuta Psicocorporal Sistema Rio Abierto*

12:00-14:00 Taller

### **Salud y meditación: teoría y práctica de la atención y compasión**

*Raul Hernández Amillano, Licenciado en Derecho. Profesor Yoga y Meditación Advaita Vedanta*

## **VIERNES 30 AGOSTO**

10:00-11:30 MUSEO DE NAVARRA

### **Lo personal es colectivo: los relatos del bienestar y las subjetividades contemporáneas**

*Anna Clot-Garrell, Investigadora postdoctoral Juan de la Cierva en el grupo de investigación CECUPS de la Universidad de Barcelona, colaboradora de ISOR-UAB y de la UOC, su investigación se ha centrado en explorar las relaciones entre modernidad y fenómeno religioso*

12:00-14:00

### **¿Empoderamiento o pasividad?: pensar las implicaciones de las prácticas entorno el bien-vivir**

*Anna Clot-Garrell, Investigadora postdoctoral Juan de la Cierva en el grupo de investigación CECUPS de la Universidad de Barcelona, colaboradora de ISOR-UAB y de la UOC, su investigación se ha centrado en explorar las relaciones entre modernidad y fenómeno religioso*

## **ORGANIZA**

Universidad Pública de Navarra

## **OTROS ORGANIZADORES**

Plan de Universidad Saludable

**COLABORA**

Fundación Henri Lenaerts

**FINANCIA**

Departamento de Educación, Gobierno de Navarra

---

© Universidad Pública de Navarra

---