

Cursos de Verano 2026

Refresca tu
conocimiento

Meditación y silencio mental: el descubrimiento del mundo interior

6 al 8 de julio de 2026

UNED Cantabria

(Sede de Torrelavega-I.E.S. Zapatón. Avenida de la Constitución, núm.
7. CP. 39300. Torrelavega (Cantabria))

1 crédito ECTS

Más información:
extension.uned.es/cursosdeverano

UNED

CANTABRIA

Meditación y silencio mental: el descubrimiento del mundo interior

Departamento de Historia del Derecho y de las Instituciones

Dirige: Javier Alvarado Planas

Coordina: Juan Jacobo Núñez Martínez



Este curso de verano analiza las diversas experiencias y métodos de meditación practicados en diversas tradiciones religiosas y filosóficas con el fin de alcanzar el silencio del pensamiento. Se estudiarán los procesos psicológicos, mentales y supraindividuales que llevan a gestionar la personalidad y obtener el silencio, desapego, desidentificación o vaciamiento del flujo de los pensamientos como fundamento del conocimiento transcendente. El curso se centra con preferencia en la vertiente práctica del fenómeno y sus interconexiones en diversos ámbitos, especialmente en la filosofía y la psicología.

El curso se completa con cuatro horas de consulta de materiales y participación activa del estudiante en el foro del curso virtual.

CONTENIDO Y DESARROLLO

lunes, 6 de julio de 2026

(16:00 – 18:00)

La práctica de la meditación en el Hinduismo

Vicente Merlo Lillo. Escritor, Indólogo y Profesor. Miembro del Consejo Asesor del Parlamento de las Religiones del Mundo.

(18:00 – 20:00)

La espiritualidad aplicada al mundo empresarial

Juan Jacobo Núñez Martínez. Profesor Universidad. UNED.

martes, 7 de julio de 2026

(10:00 – 12:00)

Cristianismo y no dualidad: la práctica de la meditación contemplativa o sin pensamientos

Javier Alvarado Planas. Catedrático de Historia del Derecho y de las Instituciones. UNED.

(12:00 – 14:00)

La utilidad del Vedanda advaita en la vida diaria

Ana María Calles Doñate. Profesora Titular de Selección de Personal y Desarrollo de Personas (Jubilada). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.

(16:00 – 18:00)

La conversación interior con el principio rector: apuntes sobre la meditación estoica

David Hernández de la Fuente. Catedrático de Filología Griega. Universidad Complutense de Madrid.

(18:00 – 20:00)

Mindfulness y autorregulación emocional: un enfoque teórico-práctico

Miguel Ángel Santed Germán. Catedrático de Psicopatología. UNED.

miércoles, 8 de julio de 2026

(10:00 – 12:00)

La luz del silencio en el sufismo de Ibn Arabi

Pablo Beneito Arias. Profesor Titular. Universidad de Murcia.

(12:00 – 14:00)

Enseñanzas sobre meditación de la filosofía Advaita Vedanta

Elena Fernández Ruiz. Profesora Asociada en Ciencias de la Salud. Departamento de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Facultativo Especialista en Inmunología en la Unidad de Biología Molecular en el Hospital Universitario de La Princesa.

Precios de matrícula

	Antes del 1-7-2026	Después del 1-7-2026 (incluido)
Matrícula Ordinaria	108 €	124 €
Miembros de la Asociación alumniUNED	63 €	75 €
Estudiantes universitarios (UNED y resto de Universidades)	63 €	75 €
Familia numerosa general	63 €	75 €
Personas con discapacidad	32 €	38 €
Víctimas del terrorismo y Violencia de género	32 €	38 €
Familia numerosa especial	32 €	38 €
PAS (Sede Central y Centros Asociados de la UNED), Estudiantes UNED SENIOR y mayores de 65 años	63 €	75 €
Empadronados en Torrelavega	0 €	0 €
PDI de la Sede Central y Profesores-Tutores de los Centros Asociados y Colaboradores Prácticum	63 €	75 €
Personas en situación de desempleo	63 €	75 €

Puedes realizar el pago online o por transferencia a la cuenta **ES1621037005410030080527 (Unicaja)** especificando como concepto 'Matrícula código 023' y tu nombre.

MATRÍCULA GRATUITA: Las personas empadronadas en Torrelavega podrán beneficiarse de matrícula gratuita en este curso. Para acceder a esta bonificación, es imprescindible que, al realizar la inscripción, la persona interesada **suba a la plataforma del curso una copia del DNI/pasaporte vigente o el certificado de empadronamiento actualizado**. En caso de no adjuntar alguno de dichos documentos, se perderá el beneficio de matrícula reducida, debiendo abonar la diferencia correspondiente, ya que la matrícula quedará incompleta y sin acceso al curso.

Organiza
UNED Cantabria

Financia
Ayuntamiento de Torrelavega

Propone
Departamento de Historia del Derecho y de las Instituciones

Colabora
IES Zapatón (Torrelavega. Cantabria)

UNED

CANTABRIA