

# BIENESTAR EMOCIONAL Y DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD EN SECUNDARIA

TÍTULO UNIVERSITARIO ACREDITADO POR



Universidad  
Zaragoza

## DESCRIPCIÓN

Vivimos y educamos en una realidad en la que se ha globalizado la superficialidad. En este contexto la Educación de la Interioridad es la respuesta a las necesidades que se presentan.

Como educadores está en nuestras manos proporcionar herramientas y provocar condiciones interiores que posibiliten el encuentro con nosotros mismos, con los demás y con Dios.

Este emerger, va más allá del currículo, hace referencia a la experiencia y a la vivencia; a descubrir el mundo interior que cada uno tenemos dentro y propiciar el trabajo personal para profundizar en él.

## OBJETIVOS

- Definir qué es y qué no es interioridad y entender que el silencio no es la ausencia de palabra o sonido, sino otro lenguaje que nos permite acceder al interior.
- Entender por qué el equilibrio personal nos hace crecer como personas y trabajar la constancia para poder conseguir el equilibrio.
- Ver cómo lo opuesto a la interioridad es la dispersión y conocer la puerta de entrada para salir de la dispersión a través de la respiración.
- Trabajar pautas para enfocar la mirada y vibrar con el corazón y trabajar la bondad amorosa para modificar nuestra mirada.

## DESTINATARIOS

Docentes de Secundaria y estudiantes universitarios.

## FECHAS Y HORARIO

- Duración del curso: 3 ECTS (75 horas).
- 4 aulas virtuales de 17:30 a 19:30 los días:
  - Silencio: 5 febrero 2025.
  - Constancia: 12 febrero 2025.
  - Respiración: 19 febrero 2025.
  - Bondad amorosa: 5 marzo 2025.



- Vídeo introductorio del docente sobre los diferentes contenidos.
- Horario: Sin límites de conexión al campus.

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1.Regístrate en la plataforma (haz click en el botón)



2. Una vez hayas realizado el registro haz click en el curso.

3. Podrás realizar el pago de la formación y comenzar.

## MODALIDAD

Formación online síncrona con acceso al campus Edelvives.

## CONTENIDOS

- Primera sesión: ¿Y si empezamos hablando de interioridad?  
El Silencio
- Segunda sesión: El equilibrio personal.  
La constancia
- Tercera sesión: Lo opuesto a interioridad, la dispersión.  
La respiración
- Cuarta sesión: Enfocar la mirada, vibrar con el corazón.  
La bondad amorosa
- Memoria final

## PRECIO

El precio total de la formación es de 129 euros por persona que incluye:

- Formación online con acceso al campus.
- Aulas virtuales
- Materiales complementarios.
- Tutorización del trabajo.
- Acreditación de la UNIZAR.

## LIBROS RECOMENDADOS

**Bypass hacia la interioridad.**  
Una experiencia evolvente un aprendizaje personal y en familia, Josean Manzanos, Ediciones Khaf.

**Intebioridad. Una coreografía circular: El ser ecosocial desde el cuidado profundo integral,** Josean Manzanos, Ediciones Khaf.

**La interioridad habitada,** Francesc Torralba, Ediciones Khaf.

**Crear cultura de interioridad,** Carmen Jalón, Ediciones Khaf.

**Educar la inteligencia espiritual,** Isabel Gómez Villalba, Ediciones Khaf.



## METODOLOGÍA

La metodología está basada en el acompañamiento del tutor, la distribución de los contenidos del temario y el trabajo por medio de la plataforma online de forma accesible y pedagógica.

- Presentación del Curso Texto de Bienvenida.
- Guía didáctica.
- Formato de las diferentes Unidades Didácticas:
  - > Material de contenidos.
  - > Soporte de material de apoyo: textos, enlaces web, vídeos...
  - > Foro de participación.
  - > Actividad de evaluación práctica.

Con un contenido adaptado a la etapa de infantil: actividades, dinámicas y herramientas para fluir, vamos a caminar entre sentimientos, emociones, dones, habilidades, autoestima... trabajando el silencio, la contemplación, la escucha y la empatía.

**FORMADORA****OLGA CARTE**

Es ingeniera Informática, Licenciada en Humanidades, y Diplomada en Ciencias Religiosas. Además, posee un postgrado en Acompañamiento espiritual así como formación en Ecología Emocional. También tiene formación complementaria y es Instructora del curso Básico, Avanzado y Super Brain Yoga de Pranic Healin®.

Se ha dedicado a la docencia durante más de 25 años, ocupando diferentes responsabilidades: desde directora, pasando por jefe de estudios, tutora, coordinadora, profesora... también es formadora de docentes y ha colaborado en revisiones, asesoramientos, así como en la autoría de libros.