

# 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.

## DESTINATARIOS

Docentes de Secundaria y estudiantes universitarios.

## FECHAS Y HORARIO

- Duración del curso: 3 ECTS (75 horas).
- Acceso a la plataforma 24/7
- 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.

## 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.

## 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.

## 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

## MODALIDAD

Aprendizaje mixto - blended learning -

## PRECIO

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

- Formación online con acceso al campus 24/7.
- Aulas virtuales
- Materiales complementarios.
- Tutorización del trabajo.
- Acreditación de la UNIZAR.

Bonificable  
100%  
por FUNDAE

*Coste de la gestión del 10% según normativa vigente.*

## CONTACTO

[formacion@fundacionedelvives.org](mailto:formacion@fundacionedelvives.org)

## METODOLOGÍA

Nuestro programa formativo se distingue por una metodología de aprendizaje integral que combina el **acompañamiento del tutor** con una **plataforma virtual interactiva** y accesible. Esta plataforma incluye **contenidos interactivos, recursos audiovisuales** y **evaluaciones formativas**, diseñadas para fomentar un aprendizaje significativo y atractivo.

Nuestra formación ofrece una experiencia de aprendizaje enriquecedora con una estructura que incluye:

- **Bienvenida al curso**, incluyendo una visión general de la temática.
- **Guía de navegación** para aprovechar la plataforma virtual.
- **Guía pedagógica** del contenido general del curso
- **Foro de presentación**, donde se podrá conectar con otros participantes e intercambiar expectativas.
- **Unidades didácticas** interactivas que incluye el material de aprendizaje.
- **Aulas virtuales** en directo con el/la tutor/a para profundizar temas, resolver dudas y debatir.

Aplicamos un enfoque de **aprendizaje mixto** (blended learning) que combina la flexibilidad del aprendizaje asincrónico, donde los participantes acceden a los contenidos e-learning a su propio ritmo, combinando con el aprendizaje sincrónico en aulas virtuales en directo, donde pueden colaborar con el tutor y sus compañeros.

Para la obtención del certificado del curso es fundamental, participar activamente en las actividades síncronas y asíncronas, consiguiendo el máximo aprovechamiento de las mismas.

## FORMADORA



OLGA CARRE

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.

## 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.

