



Interioridad. Vivir desde lo profundo

Reconocimiento de créditos Transversales

Grado en Magisterio de Educación Infantil
Grado en Magisterio de Educación Primaria
Grado en Educación Social
Grado en Psicología

Centro Universitario Cardenal Cisneros
Universidad de Alcalá

Curso Académico 2025/26

1. JUSTIFICACIÓN

Vivimos en una sociedad que se encuentra bajo la presión de un ritmo de vida acelerado, que busca el acumular y tener desde lo material y, en ocasiones, deja a un lado la experiencia y los conocimientos. Esta sensación de querer más y más nos lleva a un gran desgaste psicológico ante un bombardeo constante de alternativas, actividades, imágenes, sonidos... Vivimos atrapados por la inmediatez, y esto nos lleva a vivir, en muchas ocasiones, desde la superficialidad. Desear más quita disfrute a lo que deseamos y vivimos. La interioridad nos conduce a lo esencial de las cosas y las vivencias de la persona.

La educación integral de la persona refuerza todos los ámbitos, todos los tipos de inteligencias y todas las capacidades humanas. El mundo interior es fundamental para nuestro desarrollo, para crecer como personas en todas nuestras dimensiones, sean cuales sean nuestras convicciones, creencias u orígenes.

Creemos que hoy en día se justifica desarrollar este "curso de interioridad", incluso en el ámbito de la educación universitaria para que, de una manera explícita y transversal, entre a formar parte del proyecto educativo como una manera de hacer, un estilo que impregna la vida del alumnado.

A su vez, esta formación, nos ayuda de manera especial el dedicar momentos de trabajo más intensos, momentos especializados. Todos nos beneficiamos al sumergirnos, durante un largo espacio de tiempo, en nuestra interioridad, para conseguir que forme parte integrante de nuestro trabajo cotidiano. Si tenemos en cuenta que educar no es una mera transmisión de contenidos, sino "mirar hacia adentro, para poder mirar hacia fuera", no podemos caer en el engaño de una educación universitaria que se limite a la integración de los jóvenes en la sociedad. Educar es estar al lado, acompañando y proponiendo, cuando la persona se construye a sí misma.

- **Objetivos del curso:** En la sociedad actual se hace imprescindible conocer los fundamentos de la interioridad. Para ello nos proponemos dar claves para trabajar el interior, potenciando el trabajo corporal, la integración emocional y la apertura a la trascendencia. Nuestro objetivo principal es proporcionar al alumnado un espacio donde pueda potenciar y experimentar su propio



desarrollo personal. Esta es nuestra meta y trataremos de alcanzarla a través de los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los fundamentos de la interioridad.
- Ofrecer claves para trabajar el interior, potenciando el trabajo corporal, la integración emocional y la apertura a la trascendencia.
- Proporcionar al alumnado un espacio donde pueda potenciar y experimentar su propio desarrollo personal.

2. PROCEDIMIENTO PARA PARTICIPAR EN LA ACTIVIDAD

Los estudiantes interesados deberán inscribirse a través de la página web del centro, y satisfacer el importe de los costes por matrícula. La organización se reserva el derecho de cancelar el curso si este no alcanza el mínimo de estudiantes.

3. ACTIVIDADES QUE EL ESTUDIANTE DEBERÁ DESARROLLAR

- Participación en las sesiones presenciales.
- Elaboración de actividades individuales y/o en grupo.
- Desarrollo de un pequeño trabajo de reflexión final y evaluación del curso.

Los bloques temáticos incluirán:

- **Fundamentos de la interioridad**
 - Contenidos:
 - Fundamentación sociológica, antropológica y teológica.
- **Trabajo corporal:** Las personas no sólo tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo. Gracias a él y a través de él nos relacionamos con los demás, percibimos el mundo y todo cuanto sucede a nuestro alrededor. El cuerpo es cauce para expresar lo que siente el mundo interior y el mundo interior se enriquece gracias a lo que el cuerpo percibe. La comunicación entre el cuerpo y el mundo interior no es una comunicación unidireccional sino una comunicación de ida y vuelta. El trabajo a través de las distintas técnicas corporales, nos permite tomar conciencia de lo más íntimo de nosotros

mismos, nos posibilita vivir con más serenidad en el “aquí y el ahora”, nos concede la oportunidad de comunicarnos con mayor calidez y calidad con cuantos nos rodean y, sobre todo, nos facilita el encuentro con el yo profundo donde se producen los diálogos más significativos y trascendentales del ser humano.

- Contenidos:
 - Relajación y conciencia corporal.
 - Técnicas de relajación y respiración.
 - La conciencia corporal en movimiento: integración emocional a través de la corporalidad.
 - Corporalidad y trascendencia.
- **Integración emocional:** Aprender a reconocer y expresar nuestros sentimientos, miedos y emociones; valorar nuestras capacidades y aceptar las limitaciones es un trabajo esencial para llegar a conocernos. A través de distintas dinámicas, reflexión personal, diálogo y acompañamiento personal podemos ayudar a este autoconocimiento y al reconocimiento del otro como un tú con el que compartir y crecer.
 - Contenidos:
 - Juegos y desarrollo de la integración emocional.
 - Expresión emocional.
 - Conocer e identificar las propias emociones y poner palabra a la experiencia.
- **Apertura a la trascendencia:** Ayudar a los destinatarios a abrirse a la trascendencia, a ir más allá de sí mismos, es uno de los objetivos que conseguiremos a través de experiencias de silencio, suscitando preguntas de sentido, iniciando a la meditación, despertando la curiosidad y admiración y acompañando experiencias que no siempre son fáciles de comprender.
 - Contenidos:



- Silencio. Vivir una experiencia de silencio y encuentro con uno mismo potenciando la conexión con la dimensión más profunda de nuestro Ser.

El coordinador del curso es el profesor Carlos Sánchez Camacho.

4. ASIGNACIÓN DE CRÉDITOS

El curso se desarrolla en 20 horas presenciales y 5 horas de trabajo autónomo. Se reconocerá con 1 crédito ECTS.