

(H)ola Caracola

Descubre el potencial
de tu silencio interior

Una formación para tu bienestar personal y
profesional a través de una pedagogía del silencio

Sesiones en directo

Noviembre 2025 – Junio 2026





*“Recogida en mí misma,
todo mi ser se hizo
un caracol marino;
un oído. Tan solo oía”*

María Zambrano, filósofa

¿Y si esa escucha profunda del silencio fuera la
puerta a un mayor bienestar, a la creatividad y al
conocimiento?

Programa edición 2025-26

Dos facilitadoras de Filosofía Lúdica guían las dinámicas y diálogos de cada sesión. Una vez al mes nos visita una persona experta, para ofrecer una vivencia única que entrelaza su disciplina y el silencio.

Las sesiones serán vía Zoom de 18.00 a 20.00 (hora España), de 10.00 a 12.00 (hora México Central), de 13.00 a 15.00 (hora Argentina).

Ola de noviembre (miércoles 5, 12 y 19):

Escritura creativa y silencio

¿Qué sucede cuando tomamos un lápiz y dejamos que la mano piense? Trabajar sobre el silencio de la hoja en blanco, sin juicio ni corrección, activará la escucha sobre quiénes somos, convirtiéndose en una poderosa herramienta de (auto)conocimiento.

El miércoles 12 de noviembre nos visitará la experta Pilar Ruiz.

Ola de diciembre (miércoles 3, 10 y 17):

Lenguaje corporal y silencio

¿Podemos mejorar cómo nos sentimos poniendo conciencia en nuestro lenguaje corporal y transformándolo? Nuestra forma de movemos, gesticular u ocupar el espacio es clave para recuperar el vínculo cuerpo-silencio y sostener el bienestar.

El miércoles 10 de diciembre nos visitará la experta Vanessa Guerra.

Ola de enero (miércoles 7, 14 y 21):

Psicología humanista y silencio.

¿Cuál es la relación entre el vacío fértil de la terapia Gestalt y el silencio interior? Nos acercaremos al silencio como un espacio seguro en el que observar lo que sentimos, evitamos y anhelamos, para que los cambios deseables puedan gestarse.

El miércoles 14 de enero nos visitará la experta Charlotte Lecharlier.

Ola de febrero (miércoles 4, 11 y 18):

Voz y silencio.

¿Cómo transmitir silencio cuando hablamos, con nuestra palabra y nuestro sonido? Trabajaremos con el “Arte de la Voz”, entrenamiento corporal, vocal, energético y creativo para vivir una inmersión a las profundidades de nuestra voz.

El miércoles 11 de febrero nos visitará la experta Paula Requeijo.



Ola de marzo (miércoles 4, 11 y 18):

Imaginación y silencio.

¿Podemos cambiar la manera de relacionarnos con nuestra imaginación? Exploraremos cómo transformar de destructivos a constructivos algunos futuros posibles que proyectamos, y disminuir así el ruido interior. Abriremos la caja de herramientas cognitivas de la imaginación.

El miércoles 11 de marzo nos visitará la experta Adriana Grimaldo.

Ola de abril (miércoles 8, 15 y 22):

Intuición y silencio.

A mayor silencio interior, ¿escuchamos con más claridad la voz de nuestra intuición? En un mundo que nos empuja a responder rápido, entrenaremos la escucha intuitiva para percibir lo que no es evidente y confiar en nuestra capacidad de sentir y discernir.

El miércoles 15 de abril nos visitará la experta Angélica Sátiro.





Ola de mayo (miércoles 6, 13 y 20): Espacio y silencio.

¿De qué depende que percibamos un espacio físico como más o menos silencioso? Analizaremos las vinculaciones entre nuestro ruido o nuestro silencio interior y el orden o desorden de nuestros espacios. Aprenderemos a entender lo que estos nos dicen sobre nuestra vida.

El miércoles 13 de mayo nos visitará la experta Lucía Terol.

Ola de junio (miércoles 3, 10 y 17): Filosofía y silencio.

¿Crear conceptos propios puede llevarnos a una nueva forma de habitar el mundo? La filosofía nos ayudará a poner nombre a lo que nos acerca a nuestro silencio. Este universo conceptual personal nos ayudará a desplegar nuestro potencial de bienestar más allá de esta formación.

El miércoles 10 de junio nos visitará el experto Santiago Beruete.

Estructura de cada mes



Semana 1, rumor de la ola. Abrimos la temática del mes activando el cuerpo, la atención y el pensamiento. Trabajamos con preguntas, intuiciones y claves que acompañarán todo el proceso.

Semana 2, despertar de la ola. Nos visita una persona referente en su disciplina, que comparte una propuesta práctica para explorar el vínculo entre su ámbito de conocimiento y el silencio.

Semana 3, expansión de la ola. Cierre y reflexión en grupo. Volvemos sobre lo vivido y lo conectamos con nuestra experiencia personal.

Semana 4, marea baja. Tiempo de integrar lo vivido. NO hay sesión. Puedes aprovecharlo para escribir o dibujar en tu Cuaderno de Arena, caminar, respirar... o simplemente no hacer nada.

Metodología de trabajo

En (H)ola Caracola trabajamos desde la práctica de la Filosofía Lúdica, propuesta pedagógica transformadora.

En cada sesión, las facilitadoras activan procesos de reflexión a partir de vivencias y recursos variados, y acompañan al grupo a dialogar, estimulando las habilidades de pensamiento (percepción, investigación, conceptualización, razonamiento y traducción). Se entrena, así, el pensamiento multidimensional (crítico, creativo y ético).

El diálogo no es charla superficial, ni debate o discusión donde alguien gana, sino un proceso cooperativo de búsqueda y construcción de sentido.





✉ equipoinide@gmail.com

📷 [inide_bienestar](https://www.instagram.com/inide_bienestar)

🌐 pedagogiadelsilencio.inide@gmail.com

¡Gracias!