

Kairós MidWay

Redescubriendo nuestro propósito
Comillas ONEXED



ONEXED

School of Executive
& Continuing Education

Un programa
experiencial de
descubrimiento,
encuentro y propósito
para personas en
mitad del camino vital



01. Kairós Midway
02. A quién va dirigido y beneficios
03. Metodología y pilares que lo sustentan
04. Estructura práctica
05. Valor del programa
06. El equipo Kairós Midway

Kairós Midway

Este espacio formativo experiencial nace para responder a estas necesidades reales y contemporáneas.

Personas que buscan **comprender su historia, descubrir su potencial**, abrir nuevas posibilidades, **cambiar la mirada** y formular un propósito vital con coherencia, presencia y acción consciente.

Un itinerario atravesado por la **experiencia**, la **reflexión** y el **encuentro** para recuperar sentido y volver a elegir el rumbo desde esa nueva forma de ver el mundo.

Este programa te ofrece **reconectar** con lo que realmente importa en tu vida integrando **silencio, escucha** interior y **discernimiento** como caminos para orientar tu **propósito**.

Un programa diseñado **principalmente** para personas de **30-45 años** que desean **parar, reconectar consigo mismas, con los demás y con el sentido profundo de su vida.**

¿Por qué ahora?

Vivimos un tiempo **acelerado, complejo y saturado**. Las personas entre los **30 y 45 años** se encuentran en una etapa vital decisiva, donde convergen responsabilidades profesionales crecientes, redefinición de roles familiares, transformación constante, movilidad, presión de rendimiento y sensación de que el tiempo corre sin espacio para integrar, comprender o elegir con lucidez. Muchos viven con la sensación de haber ido respondiendo a las inercias de la vida, pero sin haber podido detenerse, escucharse y decidir desde dentro qué quieren ser en el mundo. Enfrentan **grandes desafíos**, pero también **grandes oportunidades** de crecimiento.

Búsqueda de nuevas certezas interiores

Necesidad de encontrar **estabilidad interior** y **orientación personal** en un tiempo de cambios continuos e imprevisibles.

Reencuentro con valores y coherencia

Voluntad de volver a los **valores esenciales**, la **coherencia** y la **ética** personal en un mundo en transformación.

Reconexión con uno mismo y autenticidad

Necesidad de **parar**, **escucharse** y **reconectar** con la propia voz interior para recuperar autenticidad y brújula personal.

Deseo de claridad y enfoque

Anhelo de **claridad mental** y **relacional** ante el exceso de información, el ruido y la superficialidad que dificultan el discernimiento.

Redefinición creativa de la identidad





Proceso de **revisar roles** y **etapas** vitales para encontrar nuevas formas de ser, hacer y aportar en lo personal y lo profesional.

Recuperación del sentido y la trascendencia

Búsqueda de conexión con lo **profundo**, con aquello que da **sentido**, **propósito** y **horizonte espiritual** a la vida.


¿Por qué parar ahora?


Porque seguir viviendo en automático no es sostenible y tiene un coste.


| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Haces muchas cosas bien, pero no sabes si son las que de verdad quieres. |  | Tu vida funciona... pero no termina de resonar. |  | Tienes responsabilidades, logros, incluso reconocimiento, y aun así algo dentro pide más verdad. |
| Te cuesta parar porque sientes que si paras, todo se tambalea. |  | Vives con la sensación de ir siempre un paso por detrás de tu propia vida. |  | Has aprendido a aguantar, adaptarte, rendir... pero no a escucharte con honestidad. |

Esto no es una crisis.
Es una invitación.

Una invitación a:

 revisar lo que haces y **desde dónde lo haces,**

 **recuperar criterio propio,**

 volver a habitar tu vida con **claridad, integridad y plenitud.**

Una tendencia global en formación humanista para la vida adulta

Universidades y centros académicos de referencia en Estados Unidos y Europa están desarrollando, desde hace más de una década, programas innovadores dirigidos a personas en momentos de transición vital y profesional, que buscan detenerse, integrar aprendizajes acumulados y resignificar su trayectoria personal y profesional.

Entre estas iniciativas destacan programas impulsados por instituciones como **Harvard** University (Advanced Leadership Initiative), **Stanford** University (Distinguished Careers Institute), University of **Notre Dame** (Inspired Leadership Initiative), University of **Oxford** (Oxford Next Horizons) o **Union Theological Seminary** (Encore Transition Program), entre otras.

Estos programas no se centran en la adquisición de nuevas competencias técnicas, sino en ofrecer **espacios formativos experienciales**, que combinan reflexión personal, acompañamiento, comunidad y conexión con realidades sociales, como respuesta educativa a necesidades propias de la vida adulta:

- revisión de **sentido** y **propósito**,
- **integración** de la **experiencia** vivida,
- búsqueda de **coherencia** y **equilibrio** entre vida personal, profesional y social,
- deseo de **contribuir** de forma más **consciente** y **significativa**.

Kairós Midway se alinea con esta corriente internacional, adaptándola a una etapa más temprana de la vida adulta (principalmente 30–45 años) y al contexto cultural, universitario y humanista de Comillas.

Diseña el siguiente capítulo desde lo que de verdad te importa.

el mundo pide
adaptación
constante, la
persona
necesita centro



Qué es Kairós Midway

Este programa de la **Universidad Pontificia Comillas**, ofrece una **experiencia integral, transformadora y vital** para personas que desean pararse, comprender su historia, escuchar su vida interior, comprender su presente y reconstruir el sentido de su siguiente etapa con mayor **conciencia, libertad interior y propósito definido**.

A través de espacios de **silencio, acompañamiento y contemplación en la acción**, se propone un proceso que une reflexión, **experiencia y espiritualidad vivida**, donde la escucha interior se convierte en brújula de dirección y decisión

Nos preguntaremos:

¿Quién soy hoy?

Exploración auténtica de la **identidad actual**, más allá de roles y expectativas externas

¿Qué me mueve por dentro?

Identificación de **motivaciones profundas, valores esenciales y deseos genuinos**

¿Qué quiero cultivar?

Discernimiento sobre **aspectos vitales** a desarrollar y **dirección futura** deseada

¿Cómo puedo servir?

Conexión entre **dones personales** y **contribución al bien común** de la sociedad

1. Kairós Midway

- Un **recorrido hacia uno mismo, hacia el mundo y hacia los demás.**
- En **comunidad.** Acompañándonos mutuamente.
- **Escuchando** con atención.
- **Integrando** nuestras historias y experiencias de vida.
- No trabajamos desde la teoría abstracta, sino desde la vida real y concreta. Con un propósito vital profundo y orientado al sentido. Creamos un **espacio seguro donde la vulnerabilidad se convierte en fortaleza y la reflexión compartida en sabiduría colectiva.**

| Solo en relación descubrimos quiénes somos.

Aprender a habitar la vida
juntos:
Viaje-Presencia-Encuentro

soy
porque
somos



2. A quién va dirigido y beneficios

A quién va dirigido

Dirigido **principalmente** a personas de **30-45 años (aproximadamente)** que se encuentran en un momento de **revisión, transición** o **búsqueda** de mayor **sentido** y **coherencia** vital. Con disposición a la apertura, la escucha, y a una participación activa. Personas que **comparten motivaciones** como:



Inquietud de **crecimiento interior**

Con deseo genuino de ampliar en su mirada, su **desarrollo personal y espiritual**, buscando ampliar horizontes de conciencia y autoconocimiento



Búsqueda de **propósito**

Anhelan mayor **coherencia entre lo que viven y lo que valoran**, integrando dimensiones personales y profesionales con autenticidad



Con disposición para **pausar**

Con valentía para detenerse, pensar con profundidad y elegir con libertad el rumbo de su vida desde la claridad interior. Un tiempo para **ordenar, comprender y decidir**.



Apertura a la **transformación**

Con disposición para **cuestionar, profundizar su mirada y abrazar cambios** que permitan crecer, reinventarse y vivir con mayor coherencia y autenticidad.



Sentimiento de **comunidad**

Dispuestas a explorar, compartir experiencias vitales y transformarse junto a otros en un proceso de **aprendizaje mutuo y crecimiento colectivo**



Mirada **integral y profunda**

Personas que valoran los espacios que integren **pensamiento, experiencia, silencio, espiritualidad y acción**.

Beneficios que ofrece el programa

Kairos Midway es una oportunidad para:

Parar, escuchar y discernir

Reconectar con valores, vocación,
vocación, talentos y dirección
interior

Integrar historia, heridas, dones y
aprendizajes

Cultivar claridad y sentido para
orientar decisiones presentes

Recuperar bienestar, equilibrio y
presencia

Experimentar una comunidad
significativa real y transformadora
transformadora

Dejar espacio para emerger
propósito personal auténtico

Habitar la vida con mayor presencia,
presencia, coherencia y sentido

3. Metodología y pilares que lo sustentan

Metodología experiencial

El programa Kairós Midway integra diversas metodologías de aprendizaje activo y reflexión personal, fomentando una **inmersión profunda** y transformadora.



Dinámicas vivenciales

Actividades interactivas que facilitan la **conexión** profunda con uno mismo y con los demás, construyendo un ambiente de **confianza** y **aprendizaje compartido**.



Silencios, contemplación y discernimiento

Espacios de **pausa, reflexión y presencia** que integra herramientas de **espiritualidad ignaciana**, como el examen y el discernimiento, favoreciendo una escucha interior más profunda.



Lecturas y contenidos inspiradores

Acceso a **textos** y **contenidos audiovisuales seleccionados** que nutren la mente y el espíritu, ofreciendo marcos teóricos y reflexiones para el crecimiento personal.



Trabajo biográfico

Exploración guiada de la propia historia de vida, permitiendo **integrar** experiencias pasadas y **comprender** su influencia en el presente y futuro.



Encuentros con realidades diferentes

Exposiciones a personas con contextos diferentes para **ensanchar** la **mirada**, **desafiar preconceptos** y **conectar** con nuevas fronteras de comprensión.



Escucha activa y diálogo en profundidad

Fomento de un **diálogo** genuino y una **escucha atenta**, clave para la **comprensión** mutua y la construcción de conocimiento colectivo.



Ponentes expertos

Participación de **especialistas** reconocidos en sus áreas, que comparten su **conocimiento** y **experiencia**, enriqueciendo la visión de los participantes.

Los pilares que lo sustentan

El programa se construye sobre **cuatro pilares transversales** que se entrelazan a lo largo de toda la experiencia, creando una estructura integral de acompañamiento y transformación.

El mundo y sus desafíos

Comprender el tiempo que habitamos.

Mirar de frente los **grandes retos (sociales, tecnológicos, ecológicos y culturales)** para descubrir qué lugar y responsabilidad nos corresponde en ellos

La persona

Autoconocimiento profundo, construcción de identidad auténtica, **equilibrio emocional** y búsqueda de **sentido vital**



Los otros:

Tanto lo referente a **relaciones familiares y comunidad** de pertenencia inmediata como la sociedad amplia, realidades de vulnerabilidad, mundo global, justicia social y llamada al servicio

La espiritualidad

La **dimensión profunda** de la vida como espacio de sentido, presencia y conexión con lo esencial en la vida cotidiana. Integra herramientas y prácticas de discernimiento inspiradas en la **espiritualidad ignaciana**, abordadas desde una **mirada abierta**, humanista y experiencial.

Las tres dimensiones del programa

Persona · Encuentro · Mundo



1. Transformación personal

Un viaje interior en tres movimientos inspirado en la espiritualidad ignaciana de contemplación en la acción: **ver, discernir y actuar**, favoreciendo la conexión entre **conciencia, libertad y acción comprometida**.

- **Mirar tu historia:** ¿qué huellas, experiencias y aprendizajes me han traído hasta aquí?
- **Habitar la presencia:** ¿qué me está moviendo hoy por dentro? ¿Qué siento, qué necesito, qué anhelo?
- **Elegir el sentido:** ¿qué quiero reconstruir, cultivar y hacia dónde deseo orientar mi camino futuro?



2. Experiencias y encuentros

Vivencias transformadoras con realidades distintas

Encuentros directos con personas, proyectos sociales y comunidades que **amplían nuestra mirada, despiertan empatía profunda, cultivan presencia auténtica** y fortalecen el compromiso con un mundo más justo y humano.



3. Retos de la humanidad

Comprender el mundo y los desafíos que condicionan nuestra vida hoy

- **La persona:** transiciones vitales, construcción de vínculos, búsqueda de identidad
- **Lo social:** desigualdad estructural, fenómenos migratorios, situaciones de exclusión
- **La tecnología:** inteligencia artificial, transhumanismo, dilemas éticos digitales
- **El planeta:** sostenibilidad ambiental, vulnerabilidad ecosistémica, cuidado de nuestra casa común

¿Qué papel juego en cada uno de estos desafíos globales?

El programa se despliega en un itinerario práctico de **13 encuentros en un semestre** .

4. Estructura práctica del programa

Estructura práctica del programa

Un proceso semestral, espaciado y compatible con la vida real



3 Fines de semana experienciales y transformadores

(cada dos meses de viernes tarde a domingo mediodía)

Espacios intensivos de transformación y autoconocimiento. Permiten una pausa profunda para integrar experiencias, reflexionar sobre decisiones vitales y conectar con la esencia de uno mismo.



4 Diálogos de frontera

(jueves quincenales; duración: 2 horas)

Conversaciones enriquecedoras con expertos que ofrecen perspectivas clave sobre los desafíos actuales. Cada sesión fomenta el diálogo abierto, valorando las preguntas de los participantes como motor de la reflexión compartida.



4 Encuentros con otras realidades

(jueves quincenales; duración: 2 horas)

Inmersiones significativas en realidades diversas, que trascienden la propia experiencia. Estos encuentros buscan despertar nuevas preguntas, expandir la perspectiva y fomentar una conexión genuina con el otro.

Kairós Midway es un itinerario cuidadosamente diseñado para desplegarse a lo largo del tiempo, alternando momentos de profunda reflexión, valiosa integración y una constante apertura de mirada.

Este proceso se extiende **de octubre a marzo**, estructurado alrededor de tres fines de semana inmersivos (uno cada dos meses) que constituyen el corazón del programa, complementados por encuentros quincenales dedicados al diálogo, la experiencia y la integración.

Los diálogos de frontera para una máxima flexibilidad y compatibilidad con la vida profesional y familiar se ofrecerán en formato online.

Un proceso que no se impone.
Se ofrece.
Y cada persona lo recorre desde su realidad.

4. Estructura práctica del programa

Estructura práctica del programa

- Inauguración: jueves 1 de octubre 2026
- Diálogos de frontera: Habitar las fronteras
- Encuentro con otras realidades: Personas con discapacidad
- Fin de semana inmersivo : Noviembre 2026
- Diálogos de frontera: La última modernidad: Una guía para no perderse en el siglo XXI
- Encuentro con otras realidades : Encuentro con personas migrantes
- Diálogos de frontera: La casa que habitamos (ecología Integral)
- Fin de semana inmersivo 2 : Enero 2027
- Encuentro con otras realidades : Pensar, sentir y acompañar la muerte
- Diálogos de frontera: Ciudadanía comprometida
- Encuentro con otras realidades: Personas sin hogar
- Fin de semana inmersivo 3: Marzo 2027
- Graduación y celebración

Valor del programa

Kairós Midway genera un **impacto transformador** que se expande: **desde la persona hacia la comunidad, el mundo.**

Para la persona

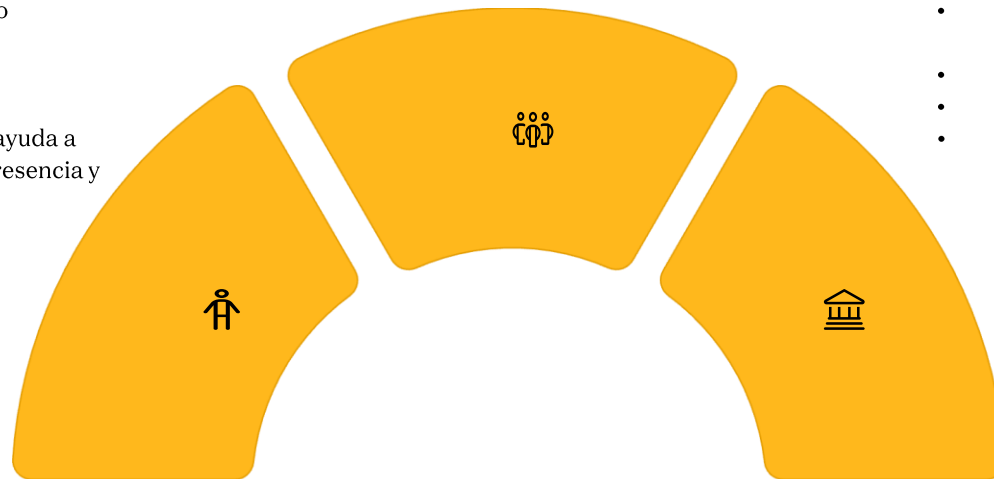
- **Claridad** interior y **autoconocimiento** profundo
- **Propósito vital** renovado y significativo
- **Equilibrio** emocional y **coherencia** personal
- **Libertad interior** para elegir conscientemente
- Conexión con una **espiritualidad práctica** que ayuda a discernir el propio camino y a vivir con mayor presencia y libertad interior.

Para tu comunidad

- **Vínculos auténticos** y relaciones profundas
- **Liderazgo humanista** y servicial
- **Sentido de pertenencia** y apoyo mutuo
- **Red** de personas **comprometidas** con el bien común
- Cultura de **escucha, presencia** y **cuidado** inspirada en valores trascendentes

Para la sociedad

- **Transformación** desde la interioridad hacia la acción
- **Conciencia social ampliada** y sensibilidad hacia vulnerabilidades
- **Compromiso activo** con justicia y sostenibilidad
- **Agentes de cambio** en diversos ámbitos sociales
- Aporte de una mirada espiritual que integra **ética, responsabilidad** y **compasión**



Datos clave del programa



Perfil de participantes

- Personas en mitad del camino vital
- Edad: **30-45 años aprox.**
- Grupo reducido: **15-20 personas máx.**



Duración y calendario

- **Duración: 6 meses**
- 1ª edición: **Octubre 2026- marzo 2027**



Estructura del programa

- **3 fines de semana inmersivos residenciales a lo largo del semestre**
- **10 encuentros presenciales adicionales** (≈ 2 h cada uno), que incluyen:
 - Inauguración del programa
 - 4 Diálogos de frontera
 - 4 Encuentros con otras realidades
 - Clausura e integración final



Coste

- Precio: **2.850 €**
- **Descuento alumni Comillas: -10 %**

El equipo de Kairós Midway



Pedro Galatas —Director del proyecto

Emprendedor social con una larga trayectoria internacional. Tras una vida profesional intensa, atraviesa hoy su **segunda montaña vital** con una profunda vocación de propósito: acompañar a las personas en sus transiciones, facilitar procesos de crecimiento y **abrir espacios de encuentro auténtico**. Pedro ha sido el motor de Kairós Senior (50-75 años) proyecto que nace de su deseo de **revertir lo recibido** y acercarse a realidades humanas diversas desde la escucha, la presencia y el servicio.

Sol Rengifo Coordinadora del programa y facilitadora



Emprendedora social comprometida con la humanización digital, el encuentro auténtico y el desarrollo integral de la persona. Con trayectoria en proyectos de **transformación, acompañamiento** y construcción de **comunidades**, impulsa iniciativas que ponen en el centro la dignidad humana, el cuidado y la conexión profunda. Su trabajo une tecnología, humanidad, encuentro y propósito, creando espacios en los que las personas pueden **escucharse, encontrarse, reconocerse** y **crecer**.

Paloma Álvarez Facilitadora



Fundadora de **laotrapuerta**, espacio formativo y de desarrollo humano orientado al acompañamiento de personas y grupos en procesos de transformación personal y relacional. En un momento vital de cambio —su propio *Midway*— apostó por esta nueva etapa profesional conectada con su propósito de servicio a la persona, a través de la formación en competencias más humanas. Ha sido docente universitaria en **inteligencia emocional y social** y acompaña a las personas como terapeuta y coach a descubrir su **potencial**, su **motivación** y su capacidad de **transformación**.

Felipe Antonio Rojas Facilitador



Abogado y emprendedor social vinculado a proyectos de inclusión, liderazgo humanista y acompañamiento comunitario. Ha trabajado con jóvenes migrantes y colectivos en situación de vulnerabilidad, impulsando espacios de **encuentro, dignidad** y transformación social tanto en España como en Centroamérica. Actualmente dirige iniciativas orientadas al liderazgo y al bien común desde distintas organizaciones vinculadas al ámbito educativo y social. Su mirada integra **pensamiento crítico, espiritualidad, justicia social** y experiencia en procesos comunitarios y humanos.

Catalina Girardi — Facilitadora



Psicóloga, emprendedora social y fundadora de Vive Ubuntu, proyecto centrado en el desarrollo humano, el **bienestar relacional** y la **creación de vínculos más conscientes y saludables**. Desde hace más de quince años acompaña procesos de crecimiento personal y comunitario desde una mirada profundamente humana e integradora. Su trabajo combina psicología, comunidad y transformación social, creando espacios donde las personas pueden reconectar consigo mismas, fortalecer sus relaciones y vivir con mayor **autenticidad, presencia y sentido**.

“No se trata de cambiar
de camino, sino de
recordar quién camina”

Y desde ahí, volver a elegir con libertad.

Un proceso que nos invita a pasar del hacer al Ser, del ruido a la escucha, del control al discernimiento.



ONEXED

School of Executive
& Continuing Education

