

ESTUDIOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA
EL ARTE DE VER I.
PRÁCTICAS DE VISIÓN NATURAL PARA MEJORAR LA VISTA (1ª edición)

INFORMACIÓN GENERAL

CURSO ACADÉMICO: 2026/2027

ÁREA: Arte y Humanidades

CRÉDITOS: 2 créditos ECTS (*)

PRECIO DE MATRÍCULA: 30 € (Seguro: 4 €, *a consultar*)

DIRECCIÓN ACADÉMICA: Carmen Bescansa Leirós

PRESENTACIÓN

En el día a día nuestra mirada sufre, fija en las pantallas, con las luces artificiales, el estrés continuo, la vida sedentaria... Todo ello produce ojos secos e irritados, fatiga visual, miopía, presbicia y otros síntomas. Y esto supone un verdadero problema, ya que los ojos son la principal herramienta en el trabajo, y en general, en muchos ámbitos de la vida. Es uno de nuestros principales medios de comunicación con el exterior.

IMPORTANTE: Este curso no ofrece diagnósticos ni tratamientos médicos. El objetivo es aprender e integrar nuevos hábitos y prácticas de relajación y cuidado visual, para que cualquier persona aprenda a mirar de manera saludable y pueda mejorar su vista. Aldous Huxley, famoso escritor de la novela "Un mundo feliz", padeció graves problemas de visión. A través de las técnicas ideadas por el oftalmólogo y cirujano William H. Bates, padre de la Visión Natural, se recuperó y pudo desarrollar una exitosa carrera. En agradecimiento y reconocimiento a este método y a su creador, escribió "The Art of Seeing" (traducido al español como "Un arte de ver"). Para esta oferta formativa nos hemos dejado inspirar por ese hermoso título.

Fundamento: En este curso se pondrán en práctica las nociones básicas desarrolladas William H. Bates, complementadas con aportaciones más recientes de otros especialistas de la Visión Natural. El punto de partida de este método es la constatación realizada por Bates de que los errores de refracción (miopía, hipermetropía, presbicia, astigmatismo, estrabismo) están causados por tensión mental, la cual se traslada a la musculatura de los ojos. Hoy en día, la ciencia ha confirmado que el proceso de la visión se desarrolla en un 90% en el cerebro, porque el sistema visual forma parte del sistema nervioso central. La neurociencia cognitiva visual ha demostrado que, cuando hay estrés mental, se reduce la energía y la atención disponibles para la visión; en consecuencia, la agudeza visual disminuye. Si la visión disminuye, la capacidad de concentración disminuye, ello



aumenta el esfuerzo mental, y así el círculo vicioso continúa. Por eso, utilizar mejor nuestro sistema visual mejora el rendimiento en el trabajo, en los estudios etc.; y también mejora la capacidad de gestionar el estrés y favorece un estado emocional positivo. Porque nuestra manera de ver está muy relacionada nuestra manera de pensar y nuestra manera de sentir. La visión tiene un impacto directo en nuestra interacción con el mundo, en nuestras relaciones personales, y por encima de todo en nuestro bienestar. Así que, mediante prácticas de relajación específicas y la adopción de hábitos visuales saludables, se consigue mejorar la vista y mantener una mirada sana y descansada. Esta es la filosofía de la Visión Natural.

Entre estas prácticas, se incluyen actividades relacionadas con la literatura, el otro ámbito de especialización de la docente responsable. Porque el arte y la belleza están muy vinculados con la relajación, la armonía, la emoción, la imaginación, la memoria; todas ellas, herramientas fundamentales de la Visión Natural. Aldous Huxley tenía razón con el título de su obra: Ver es un arte; un arte que nos hace apreciar la belleza, y la belleza nos ayuda a ver. La mejoría de la visión es una de las experiencias más liberadoras y empoderadoras que existen, como ha podido comprobar la docente en numerosos casos directamente conocidos, y en el suyo propio. Cuando una persona decide asumir la responsabilidad sobre su propia salud visual, está optando por una vida más plena, con mayor autoconocimiento. Gana en autoestima, en libertad de acción, en relaciones sociales y en el placer de disfrutar la belleza de la vida.

Se ofrecen tres cursos trimestrales, I, II y III, cada uno de 2 ECTS: (8 a 10 sesiones cada uno) a lo largo del curso 2026-2027. Cada uno de los cursos es independiente y puede seguirse por separado. Con esta estructura en tres cursos se ofrece la posibilidad de realizar una sesión semanal de Visión Natural durante todo el curso académico, se septiembre a mayo, para practicar de forma continuada en el tiempo. De esta manera, cada persona puede integrar de manera lúdica y profunda nuevos hábitos para su mejora visual.

TE BUSCAMOS A TI

Este curso está pensado para quien desee...

- cuidar su vista y evitar problemas visuales asociados al sobreesfuerzo, al cansancio, al estrés u otras causas;
- aprender técnicas que mejoran su salud y su autoconocimiento (los ojos son verdaderamente el espejo del alma);
- ayudar a otras personas a cuidar su vista;
- mejorar su visión, en referencia a la agudeza visual, pero también a otras categorías del "ver" (luz, volumen, color, textura, presencia, movimiento, periferia, enfoque);
- asumir la responsabilidad sobre su propia salud visual.

Todo ello de forma lúdica, dinámica y divertida, con prácticas que estimulan la relajación, el movimiento y la creatividad.

SALIDAS PROFESIONALES

Esta formación capacita a cada persona para cuidar y mejorar su vista y la de sus seres queridos.

- Destinada a profesionales (de ámbito docente, sanitario, asistencial...) que trabajan en centros educativos en todas sus fases, con personas mayores y con personas con problemas de salud o con capacidades físicas reducidas.
- Destinada a personas y empresas que deseen aumentar su calidad visual y la de sus equipos, logrando un mayor bienestar y por tanto una mayor eficiencia y mejores tasas de éxito personal y colectivo.

REQUISITOS

Acceso libre a toda persona interesada

IMPARTICIÓN

FECHAS DE IMPARTICIÓN: 14/09/2026 – 16/11/2026

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Facultad de Letras.

Paseo de la Universidad, 5. 01006 Vitoria-Gasteiz (Álava)

IDIOMA DE IMPARTICIÓN: Castellano

INFORMACIÓN / INSCRIPCIÓN

DEPARTAMENTO U ÓRGANO RESPONSABLE: Facultad de Letras. Departamento de Filología Inglesa y Alemana y de Traducción e Interpretación

DIRECCIÓN: Paseo de la Universidad, 5. 01006 Vitoria-Gasteiz (Álava)

CORREO ELECTRÓNICO: carme.bescansa@ehu.eus

(*) 1 Crédito ECTS equivale a 25 horas