



# **VI JORNADAS NACIONALES DE ALTA SENSIBILIDAD**

**SAN LORENZO DE EL ESCORIAL  
1 Y 2 DE JUNIO DE 2024**





## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. CENTRO DE CELEBRACIÓN DE LAS JORNADAS.....	3
3. AGENDA.....	5
3.1. SÁBADO 1 DE JUNIO '24.....	5
3.2. DOMINGO 2 DE JUNIO '24.....	6
4. CHARLAS.....	7
4.1. SÁBADO 1 DE JUNIO '24.....	7
4.2. DOMINGO 2 DE JUNIO '24.....	12
5. INDICACIONES PARA LLEGAR AL CENTRO.....	16
5.1. AUTOMÓVIL.....	16
5.2. TREN.....	17
5.3. AUTOBÚS INTERURBANO.....	23
5.4. METRO.....	29
6. ALOJAMIENTO Y HOSTELERÍA.....	30
6.1. ALOJAMIENTO.....	30
6.1.1. HOTELES.....	30
6.1.2. RESIDENCIAS.....	31
6.2. HOSTELERÍA.....	31
6.2.1. CAFETERÍAS.....	31
6.2.2. RESTAURANTES.....	32

---

(\*) Guía elaborada con la colaboración de Carmen Barba Gómez, Mónica Perales y María Hernán Pérez



## 1. *INTRODUCCIÓN*

---

Con esta guía esperamos hacer más agradable tu asistencia a las VI Jornadas de Alta Sensibilidad de la APASE: informarte sobre los contenidos de las mismas, facilitar tus traslados a través de la Comunidad de Madrid o desde la capital hasta San Lorenzo de El Escorial así como ofrecerte recomendaciones de posibles lugares para comer y o alojarte.

## 2. *CENTRO DE CELEBRACIÓN DE LAS JORNADAS*

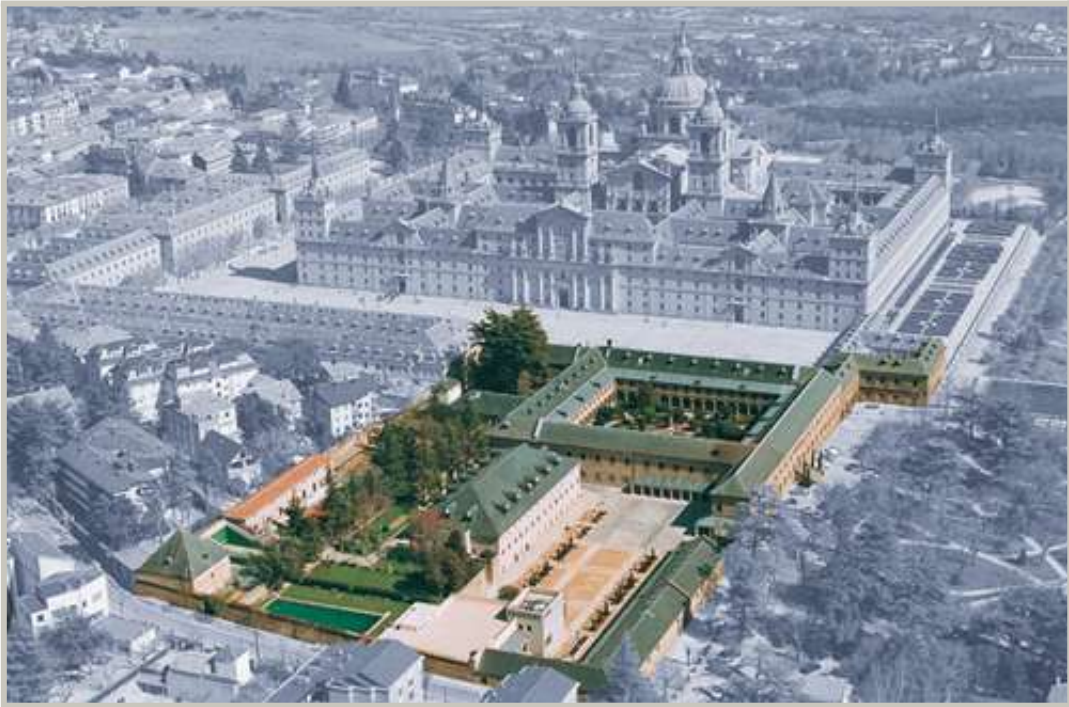
---

Las VI Jornadas Nacionales de Alta Sensibilidad se celebran este año 2024 en el [Real Centro Universitario María Cristina](#).

El lugar elegido **es un centro docente privado de educación superior, adscrito a la Universidad Complutense de Madrid**, ubicado en San Lorenzo de El Escorial. Fue fundado en 1892 por la reina regente María Cristina con el nombre de Real Colegio Universitario María Cristina y la gobernanza de la institución se otorgó a la Orden de San Agustín.

**El centro forma parte del complejo arquitectónico del Monasterio de El Escorial** y actualmente imparte enseñanzas de Derecho, Administración y Dirección de Empresas, Teología y Quiropráctica. También oferta estudios en el ámbito de la medicina integrativa bajo el programa *Philippus*, que está especializado en el ámbito de la sanidad integrativa (terapias convencionales + terapias naturales), y en él colaboran las más prestigiosas instituciones y profesionales, para su docencia y aplicación.

La **dirección** del centro es: [P.º de los Alamillos, 2, 28200 - San Lorenzo de El Escorial, Madrid](#).



Ubicación Real Centro Universitario Escorial-María Cristina



Real Centro Universitario Escorial-María Cristina



### 3. AGENDA

---

#### SÁBADO 1 DE JUNIO '24

- 9:00-10:30 Acogida de los asistentes y mesa de libros.
- 9:30-10:30 Asamblea de socios/as (en formato híbrido).
- 10:30-10:45 **Inauguración de las VI Jornadas Nacionales**, a cargo de Clara Ramiro Guzmán, presidenta de la APASE.
- 10:45-11:30 **Alta Sensibilidad: heridas de la infancia y estilos de apego**. Clara Ramiro Guzmán, psicóloga.
- 11:30-12:15 **Autoconocimiento en Personas Altamente Sensibles como base de una autoestima sana**. Andrea Mónaco. Psicóloga
- 12:15-12:30 Pausa, **actividad dinámica** a cargo de Clara Orti y mesa de libros.
- 12:30-13:15 **Mindfulness y Meditación para la gestión del estrés, la ansiedad, el cambio y la incertidumbre en las PAS**. Eva García Abós, Dra. en Sociología, Coach especialista en Alta Sensibilidad, Instructora de Meditación y MBSR Mindfulness.
- 13:15-13:30 **Actividad dinámica** a cargo de Clara Orti.
- 13:30-16:00 Descanso para comer.
- 16:00-16:30 **Sobremesa con unas PAS: Conversación entre dos PAS dando rienda suelta a su procesamiento profundo sobre la importancia de conectar con otras PAS**. Clara Ramiro Guzmán y Karina Morales.
- 16:30-17:15 **El poder de los hábitos para adultos y niños con alta sensibilidad**. Rosario Jiménez Echenique. Licenciada en Antropología y Coach experta en Alta Sensibilidad
- 17:15-18:00 **Aromaterapia para PAS: Gestiona los cuatro pilares con aceites esenciales**. Sonia Esqueta Chamorro, terapeuta.
- 18:00-18:30 **Concierto de Simoneta Música**. Música y emoción

\*En una sala contigua se proyectará el documental **Sensitive. The untold Story**, en diferentes pases (pendiente de determinar)



*DOMINGO 2 DE JUNIO '24*

- 9:15-10:00 Acogida de los asistentes y mesa de libros.
- 10:00-10:45 **La comunicación no violenta para prevenir conflictos.** Jacqueline Madeira, Dra. en Psicología.
- 10:45-11:30 **La importancia del descanso y cómo nos puede ayudar el Yoga Nidra.**  
Karina Morales
- 11:30-12:00 Pausa, **actividad dinámica** a cargo de Clara Orti y mesa de libros.
- 12:00-12:45 **Emprender con propósito: Claves para crear un negocio sostenible para PAS.** Concha Tejada, mentora para PAS emprendedoras.
- 12:45-13:30 **Sesión de preguntas y respuestas** a cargo de todos los profesionales participantes.
- 13:30-14:00 Actividad de cierre a cargo de Clara Ortiz. Despedida, foto de grupo.



#### 4. *CONTENIDO DE LAS CHARLAS Y RESTO DE ACTIVIDADES*

---

- Para asistir a las jornadas, es imprescindible inscribirse previamente [a través de este enlace](#), ya que el aforo es limitado.
- Para los socios y socias de la APASE la inscripción es gratuita
- Para los no socios la inscripción tiene un coste de 30 €.

#### *SÁBADO, 1 DE JUNIO '24*

**10:45-11:30 Alta Sensibilidad, Heridas de la infancia y estilos de apego. Clara Ramiro Guzmán, psicóloga (@clara\_ramiro\_guzman).**

Para integrar de manera saludable nuestra Alta Sensibilidad es importante tener en cuenta cómo el contexto donde crecemos y las experiencias que vivimos en él moldean nuestro rasgo.

Abordaremos este tema con una mirada respetuosa y curiosa para ser más conscientes de cómo nuestro pasado configura gran parte de nuestra personalidad.

Para ello relacionamos tres cuestiones:

- Parte biológica de la Alta Sensibilidad.
- Heridas de la Infancia.
- Teoría del Apego.

Ser más conscientes de nuestro "origen" es un paso fundamental para poder dar coherencia al proceso de conocimiento personal que se desencadena tras el descubrimiento del rasgo de la Alta Sensibilidad.





**11:30-12:15 Autoconocimiento en Personas Altamente Sensibles como base de una autoestima sana. Andrea Mónaco. Psicóloga. (@andreamonaco\_psicologa).**

Existen dos factores muy importantes para la calidad de vida de las PAS:

- ♦ el autoconocimiento
- ♦ la autoestima.

Se trabajarán desde la psicología con un lenguaje ameno y edificante para que la actividad resulte útil, interesante y dinámica.

Abordar este tema es fundamental porque con frecuencia las PAS pueden sentir mermado su valor y autoestima por no conocerse en profundidad, y por la influencia del contexto, aprendizajes, creencias, etc. lo que perjudica seriamente su bienestar y el despliegue de sus potencialidades.

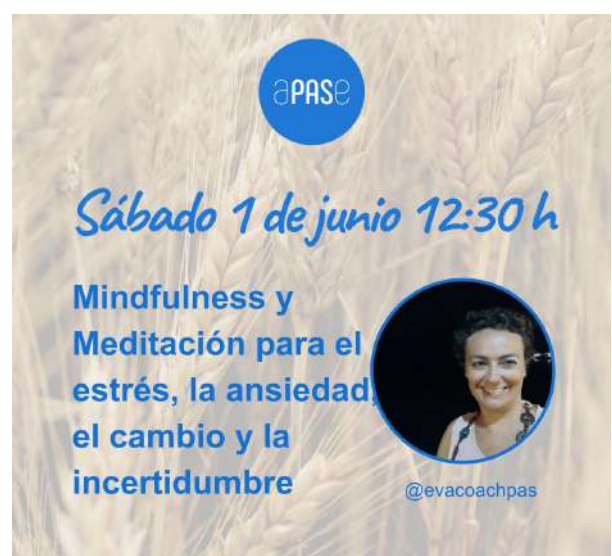
Tomar conciencia real de estas cuestiones y adquirir herramientas útiles para mejorarlas son fundamentales para evolucionar y sentirse más a gusto consigo mismas.



**12:30-13:15 Mindfulness y Meditación para la gestión del estrés, la ansiedad, el cambio y la incertidumbre en las PAS. Eva García Abós, Dra. en Sociología, Coach especialista en Alta Sensibilidad. (@evacoachpas)**

Las situaciones de cambio de incertidumbre pueden generar sensaciones de estrés y ansiedad, tanto por la estimulación que generan como por la falta de control que percibimos.

Aprender a estar en el momento presente es una práctica que nos ayuda a sobrellevar estos momentos de estrés, e incluso ansiedad, provocados por estas situaciones.







Será una charla práctica en la que aprenderemos pautas para ayudar a las PAS a autogestionarse mejor.

**16:00-16:30 Sobremesa con unas PAS: Charla entre dos PAS dando rienda suelta a su procesamiento profundo sobre la importancia de conectar con otras PAS. Clara Ramiro Guzmán (@clara\_ramiro\_guzman) y Karina Morales (@lacasadelmindfulness).**

¿Qué pasa cuando das el espacio para desarrollar el procesamiento profundo de dos PAS?

No te puedes perder la actividad más improvisada de las jornadas: una charla sin guion ni preparación; simplemente dos PAS con un único tema sobre el que hablar, en este caso, la importancia de conectar con otras PAS. Un momento para ver en directo cómo dos PAS van ofreciendo diferentes puntos de vista, hilando conceptos, desgranando argumentos.



**16:30-17:15 El poder de los hábitos para adultos y niños con alta sensibilidad. Rosario Jiménez Echenique. Licenciada en Antropología y Coach especialista en Alta Sensibilidad (@almapasmadrid)**

Ahora que sabemos que somos PAS, es importante que podamos crear un estilo de vida coherente con nuestra alta sensibilidad.

Hacer esto nos ayudará a cuidarnos y estar bien, porque, si bien es cierto que nuestro rasgo no es patológico, puede ser un factor de riesgo para la salud cuando no lo gestionamos adecuadamente.





Cuando nos planteamos realizar cambios, descubrimos que nuestros aliados son los hábitos, El hábito crea un camino neuronal que nos ayuda a ahorrar energía y así cuidarnos sin grandes esfuerzos. Tomar acción mediante hábitos es lo que nos transforma, porque el 40% de nuestras acciones diarias no son decisiones conscientes.

**17:15-18:00 Aromaterapia para PAS: Gestiona los cuatro pilares con aceites esenciales. Sonia Esqueta Chamorro, terapeuta. (@enmizentro)**

¿Sabes qué es la aromaterapia y cómo puede aplicarse a una PAS?

En la charla de Sonia Esqueta compartirá sus conocimientos sobre:

- cómo funcionan los aceites en el organismo humano y después
- lo concretará en el terreno PAS: cómo y cuáles podemos usar para gestionar los cuatro pilares de nuestra alta sensibilidad (luces y sombras).



**18:00-18:30 Concierto de *Simoneta Música*. Música y emoción**

El sábado, después de una jornada intensa, despediremos el día con una propuesta tranquila, amable y llena de emoción, un concierto de *Simoneta Música* (@simonetamusica).

*Simoneta*, el proyecto musical de Diana Bartolomé y Alfonso Gutiérrez, apela a los sentimientos con sutileza y emoción. A través de la voz de Diana, canciones como 'La señal', 'Hombres de metal' o 'Dentro de mí' se expresan sin rodeos ni artificios y con gran delicadeza.

La sensibilidad de *Simoneta* ha encontrado su escenario idóneo en espacios íntimos como el Museo Cerralbo en Madrid o el Palacio de Saldañuela, en los que su música flota, se acerca, envuelve y emociona.



*DOMINGO, 2 DE JUNIO '24*

**10:00-10:45 La comunicación no violenta para prevenir conflictos. Jacqueline Madeira, Dra. en Psicología.**

La comunicación es la base de las interacciones humanas, pero no todos nos comunicamos bien y, si sumamos la susceptibilidad ante las verbalizaciones agresivas o la reactividad en momentos de saturación, entenderemos la importancia de aprender a comunicarnos adecuadamente.

La comunicación no violenta trabaja un formato concreto de comunicación y la escucha activa para disminuir la reactividad provocada por una comunicación más emocional y disminuir los conflictos y las agresiones verbales. El principal beneficio es disminuir nuestra propia reactividad a la hora de comunicarnos y aprender a gestionar la de los demás a la hora de gestionar una diferencia o un conflicto.



**10:45-11:30 La importancia del descanso y cómo nos puede ayudar el Yoga Nidra. Karina Morales, profesora de yoga e instructora de mindfulness. (@lacasadelmindfulness)**

¿Cuántas veces te han dicho que el descanso es esencial? Lo sabes. Lo sabemos todas. Y aun así, hay veces en las que cuesta descansar: los pensamientos del día, las rumiaciones, la estimulación... hace que nos cueste conciliar o incluso mantener el sueño.

Sin embargo, hay una práctica milenaria que puede ayudarte a recuperarte, a descansar, a soltar las cargas del día para sumirte en un estado meditativo. Es un yoga sin *asanas* (posturas) y con mucha evidencia científica.





### 12:00-12:45 **Emprender con propósito: Claves para crear un negocio sostenible para PAS. Concha Tejada, mentora para PAS emprendedoras. (@concha\_tejada)**

En el trabajo pasamos gran parte de nuestra vida y muchas PAS optan por emprender para poder crear un negocio que se adapte a sus necesidades y valores, pero hay que tener en cuenta la cara menos bonita del emprendimiento.

Concha Tejada nos dará seis claves para que las PAS emprendedoras puedan crear un proyecto de libertad que no drene su sistema nervioso. La charla abordará buenas prácticas para PAS que no se ven en el mundo emprendedor habitual: Qué tener en cuenta antes de "dar el salto" al emprendimiento, qué es la doble montaña rusa del emprendedor PAS y cómo navegarla, los ritmos y el autocuidado en el emprendimiento altamente sensible, la tierra amable: el poder del grupo y otros "mitos" del emprendimiento.



### **Pausas durante todo el fin de semana a cargo de Clara Orti (@clara.ortivich)**

Una petición repetida en las jornadas del año pasado fue el deseo de que hubiera espacios para interactuar y conocerse de forma más distendida.

Para ello, este año contamos con Clara Orti que, con el objetivo de que los asistentes a las Jornadas descansen, se relacionen y muevan el cuerpo durante los descansos, ha preparado unas dinámicas con el fin de que los asistentes se relacionen entre ellos (sin apenas hablar y con el cuerpo como vehículo básico) a la vez que trabajan la regulación del sistema nervioso, la regulación emocional, la presencia, la expresión corporal y la creatividad (todas ellas importantes en las PAS).

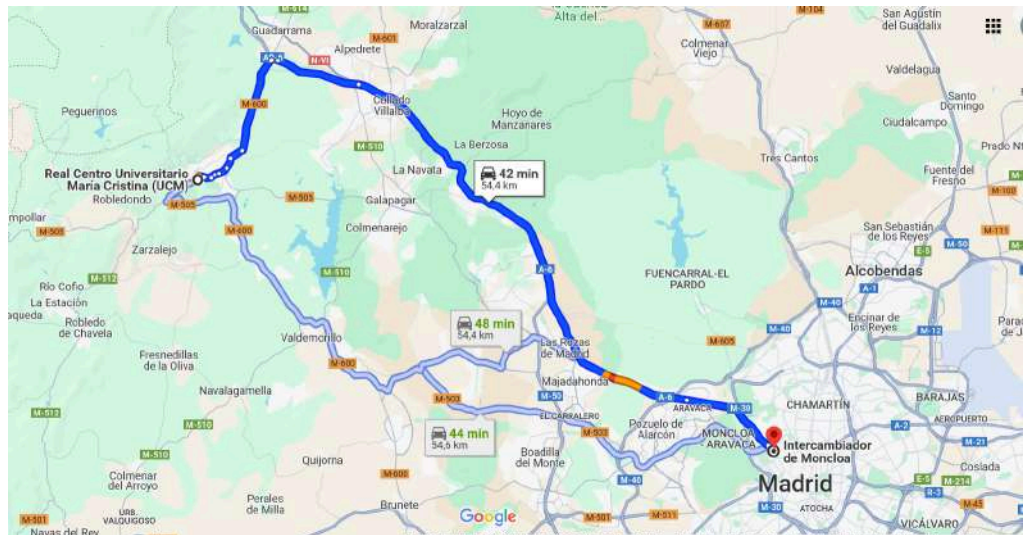


## 5. INDICACIONES PARA LLEGAR AL CENTRO UNIVERSITARIO

Si decides alojarte en la capital, tienes varias opciones para poder desplazarte en transporte público: , vehículo privado o público, metro, tren y autobús. A El Escorial solo llegan el tren y el autobús, pero es posible que necesites coger el metro para llegar a estos transportes.

### AUTOMÓVIL

Si has decidido utilizar el automóvil, tanto particular como público, ten en cuenta que tienes que ir en dirección hacia la carretera que va hasta La Coruña.



A modo de ejemplo, si usamos como referencia de salida el intercambiador de Moncloa, tenemos que llegar a la autovía A6 en dirección a La Coruña. Habría varias alternativas para llegar hasta el centro:

### TAXI

En la siguiente página puedes encontrar información sobre cómo moverse por Madrid en taxi y las tarifas correspondientes

<https://www.esmadrid.com/taxi-madrid>

<https://www.tele-taxi.es/index.php/pedir-taxi>



## CABIFY Y UBER

- En esta página puedes encontrar información sobre cómo moverte por Madrid en [Cabify](#) y las tarifas correspondientes.
- Y en esta podrás consultar la información y tarifas sobre [Uber](#).

## TREN

La línea C3a de tren va desde el sur de Madrid, Aranjuez, pasa por Atocha y Chamartín y lleva a El Escorial, como se indica en la siguiente imagen.

También puedes ver las correspondientes paradas de metro que combinan con la línea C3a.





*Recorrido esquemático, paradas y correspondencias Línea C-3a: Aranjuez - Atocha - Sol - Chamartín - El Escorial de RENFE Cercanías de Madrid*

- Puedes descargar el plano de cercanías RENFE en este [enlace](#).
- En el siguiente [enlace](#) puedes consultar cada una de las líneas con la información relativa a sus horarios, frecuencias de paso y esquema de línea y recorrido por sus paradas, así como correspondencias con otras líneas de RENFE Cercanías de Madrid y otros medios de transporte de Madrid.
- Con el [buscador de horarios](#) de la red de RENFE Cercanías de Madrid puedes conocer el horario exacto y los tiempos de trasbordo de cualquier trayecto y combinación entre estaciones. La aplicación calcula automáticamente el trayecto óptimo para conectar las dos estaciones seleccionadas en la fecha indicada y muestra la tabla completa de horarios y correspondencias.
- Y aquí tienes los [Precios de billetes y abonos transporte en Madrid](#)

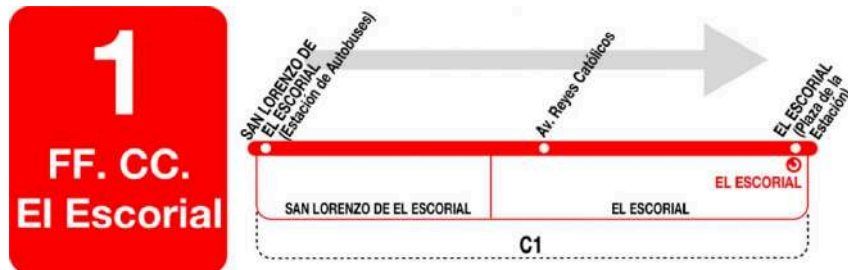
Opciones para los que llegan en cercanías a la estación de tren de El Escorial:

- **Taxi.** Hay parada de taxi en la puerta de salida de la estación. Es conveniente reservar con anterioridad. Los teléfonos de contacto son los siguientes:



Teléfonos		
Nombre	Teléfono	Web
Teletaxi	670 019 400 / 918 317 777	
Perfecto Díaz López	619479567	
Juan Antonio Díaz Manzano	626 527 494	
Mercedes López Silva	619249194	<a href="http://taximercedessanlorenzo.com/">http://taximercedessanlorenzo.com/</a>
Roberto Moreno Gasco	666 490 335	
Pedro Sánchez Pascual	609 403 394	

- Autobús L1.** Estación tren El Escorial - Estación autobuses San Lorenzo de El Escorial. Parada en la puerta de salida de la estación. La espera es de un máximo de 5 minutos después de la llegada del tren y la duración del trayecto en bus de 5 minutos también. Precio 1,30 €.



**Horarios de salida de San Lorenzo de El Escorial (Estación de Autobuses)**

281019

**Lunes a viernes laborables**

(Vigente todo el año)

6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
15	15	15	20	00	15	00	00	00	00	10	30	00	10	15	30	00
45	45	50		50	35	30	30	30	45	50		40	45	50		30

**Sábados laborables, domingos y festivos**

(Vigente todo el año)

7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
05	00	00	00	05	00	00	00	00	00	00	00	00	00	05	00
	20		30	30	30	30	30	35	35				40		30

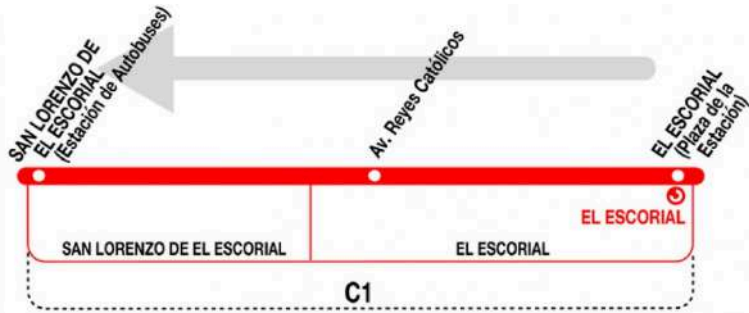
**IR** IRUBUS, S.A.U. (Grupo Alsa). Avda. de América, 9-A.  
 (Intercambiador de Avenida de América)  
 28002 MADRID · www.alsa.es  
**Tel: 91 177 99 51**

*Horario-ida-l-1-san-lorenzo-de-el-escorial-autobuses-urbanos*





**1**  
**San Lorenzo de El Escorial**



**Horarios de salida de El Escorial (Plaza de la Estación)**

281019

**Lunes a viernes laborables**

(Vigente todo el año)

6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
30	00	00	00	10	00	15	15	10	30	00	00	25	35	30	00	10
	30	35	45		25	45	45	20 <sup>i</sup>		30	45	55	55		45	55
					50			45								

**Sábados laborables, domingos y festivos**

(Vigente todo el año)

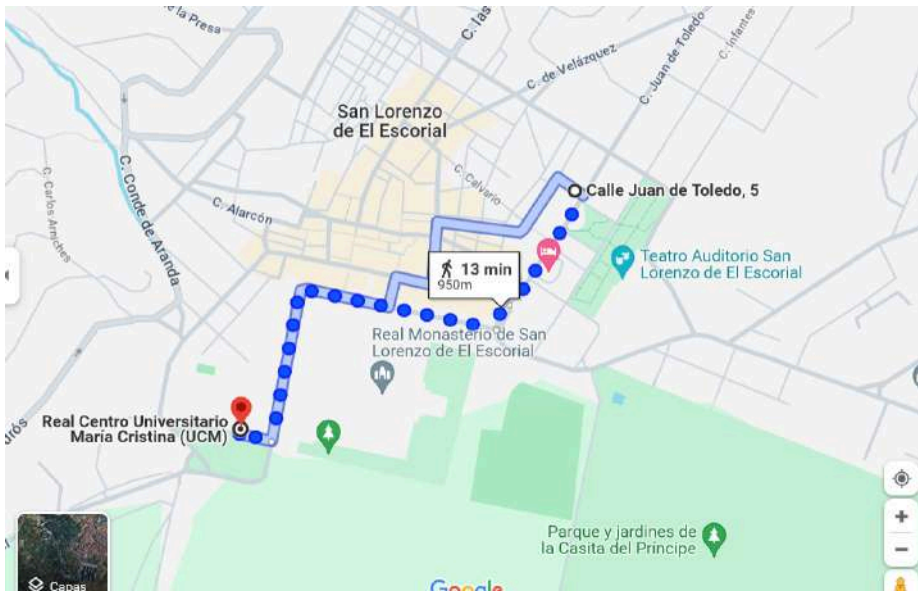
7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
45	10	45	10	15	15	15	10	10	10	45	45	45	25	50	10
	45		45	50	45	45	45	45	45				50		55

**Notas:** <sup>i</sup> Estación de Autobuses - Institutos, sólo días lectivos.

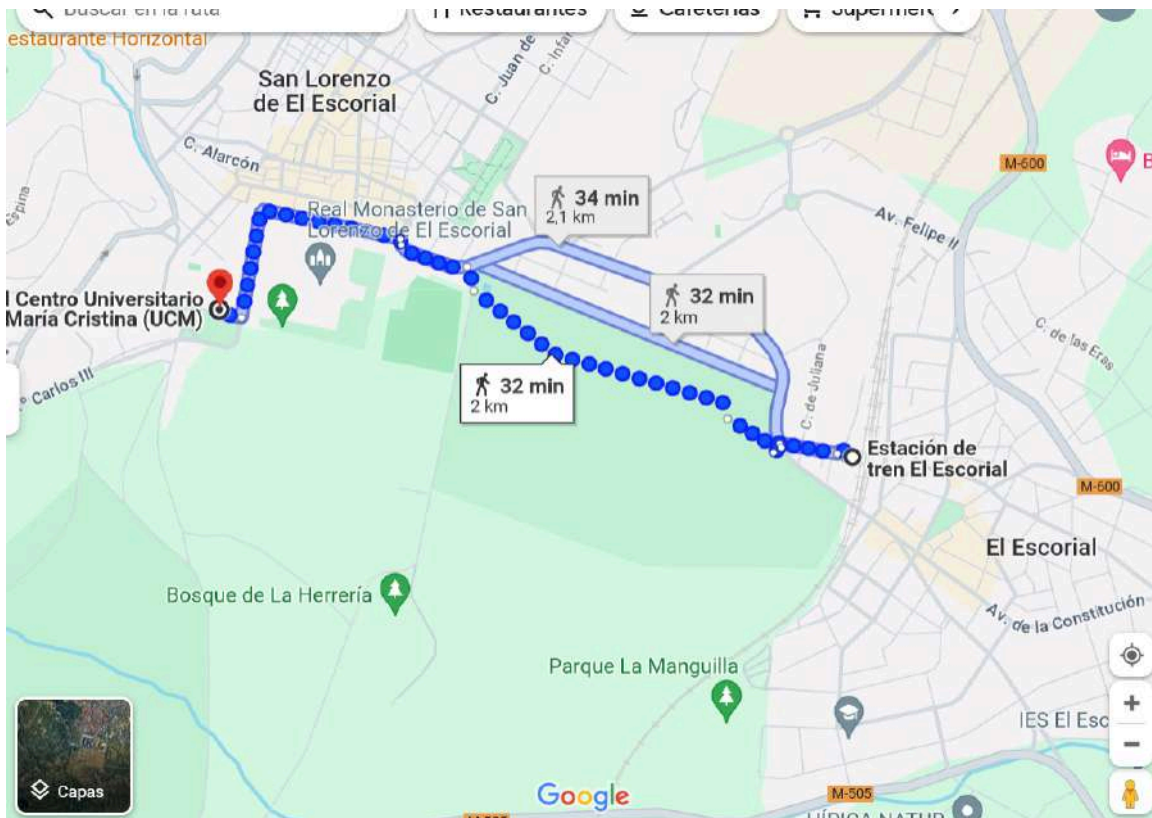
**IR** IRUBUS, S.A.U. (Grupo Alsa). Avda. de América, 9-A.  
(Intercambiador de Avenida de América)  
28002 MADRID · www.alsa.es  
**Tel: 91 177 99 51**

*Horario-vuelta-I-1-san-lorenzo-de-el-escorial-autobuses-urbanos*

Después deberás caminar hasta el centro de las jornadas unos 13 minutos.



- **Caminando. Estación de tren de El Escorial - CU María Cristina** por los jardines del Monasterio. Duración trayecto a pie, 30 min. (Los jardines abren de 10:00 h a 20:00 h). Paseo asfaltado y arbolado, muy bonito, con pendiente pronunciada.



### *AUTOBÚS INTERURBANO*

El trayecto de Madrid a San Lorenzo de El Escorial dura alrededor de una hora. El [autobús interurbano](#) tienes que cogerlo en el intercambiador de Moncloa que conecta con las líneas 3 y 6 de Metro (podrás verlo en el capítulo 2.3):

En los siguientes links puedes encontrar información sobre horarios y paradas de dos líneas de autobuses interurbanos que van a San Lorenzo de El Escorial:

- [Línea 661](#): Madrid - Las Rozas de Madrid - Galapagar - San Lorenzo de El Escorial - El Escorial.



# 661

## San Lorenzo de El Escorial (Por Galapagar)



### Horarios de salida de Madrid (Intercambiador de Moncloa)

170822

**Lunes a viernes laborables**

(Vigente de 1 de septiembre a 30 de junio)

6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
55	20	00 <sup>h</sup>	00	00	00	00	00	05	00	00	00	00	00	10	00	15	
	35	10	20	20	20	20	10	15	15	10	15	20	10	15	20	50	
	50	20	40 <sup>h</sup>	40	40	40	20	25	30	20	30	30	20	30	30		
		30					30	35	40	35	40	40	30	40	45		
							40	45	50	45	55	50	40	55			
							50	55				50					

(Vigente julio)<sup>x</sup>

6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
55	30	00 <sup>h</sup>	00	00	00	00	00	05	05	05	00	10	00	10	00	15	
	40	30	30 <sup>h</sup>	30	30	20	20	10	20	25	25	15	30	15	30	50	
						40	40	20	35	45	45	30	45	30			
						50	35	50				45	50				
						50						55					

(Vigente agosto)

6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
55	30	00 <sup>h</sup>	00	00	00	00	00	05	05	05	00	10	00	10	00	15	
	40	30	30 <sup>h</sup>	30	30	20	20	10	20	25	25	30	30	15	30	50	
						40	40	20	50	45	45	45	45	30			
						50	35	50				55		50			
						50											

**Sábados laborables**

(Vigente todo el año)

8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
00	00	00	00	00	15	15	15	15	15	15	15	00	15	15	15
30	30	30	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	45	45	
		55													

**Domingos y festivos**

(Vigente todo el año)

8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
10	00	00	30	00	15	15	15	00	15	30	05	00	30	00	15
		30	30	45	45			30	45		30				

**Notas**

Utiliza la calzada bus-VAO durante las horas de funcionamiento en cada sentido.  
<sup>x</sup> También se realizan en periodo no lectivo de Navidad.  
<sup>h</sup> Continúa hasta el Hospital de El Escorial.

**IR** IRUBUS, S.A.U. (Grupo Alsa). Avda. de América, 9-A.  
 (Intercambiador de Avenida de América)  
 28002 MADRID · www.alsa.es  
 Tel: 91 177 99 51

Horario-ida-661-madrid-las-rozas-el-escorial-autobuses-interurbanos



# 661

Madrid (Moncloa)  
(Por Galapagar)



## Horarios de salida de San Lorenzo de El Escorial (Estación de Autobuses)

170822

**Lunes a viernes laborables**

**Sábados laborables**

**Domingos y festivos**

**Notas**

(Vigente de 1 de septiembre a 30 de junio)

5:	6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
45	00	05	00	00	00	00	00	05	00	00	00	00	10	00	00	15	00	00 <sup>P</sup>
	15	15	10	20	20	20	20	20	15	20	20	20	35	20	30			
	25	20	20	40	40	40	35	40	30	40	40	45	40					
	35	25	30				50	45										
	45	30	45															
	55	40																
		50																

(Vigente julio)<sup>x</sup>

5:	6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	23:
45	00	00	00	20	00	00	00	10	00	00	00	00	00	00	00	30	00 <sup>P</sup>
	15	10	10		30	30	40	40	30	30	30	30	20	30	30		
	25	20	20										40				
	35	35	30														
	45	45	40														
			50														

(Vigente agosto)

5:	6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	23:
45	00	00	00	20	00	00	00	10	00	00	00	00	00	00	00	30	00 <sup>P</sup>
	15	20	20		30	30	40	40	30	30	30	30	20	30	30		
	25	35	30										40				
	35	45	40														
	45		50														

(Vigente todo el año)

6:	7:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
45	15	00	20	00	30	15	00	20	00	00	00	15	15	00	00
	45	40	45		40	40	30	30	20	25	45	30			

(Vigente todo el año)

7:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	22:	23:
45	00	15	00	00	00	00	00	00	15	00	30	00	00	00 <sup>P</sup>
	45	30	30					45	45	30				

Utiliza la calzada bus-VAO durante las horas de funcionamiento en cada sentido.  
<sup>P</sup> La parada de descenso de la terminal en Madrid se encuentra en el paseo de Moret.  
<sup>x</sup> También se realizan en periodo no lectivo de Navidad.

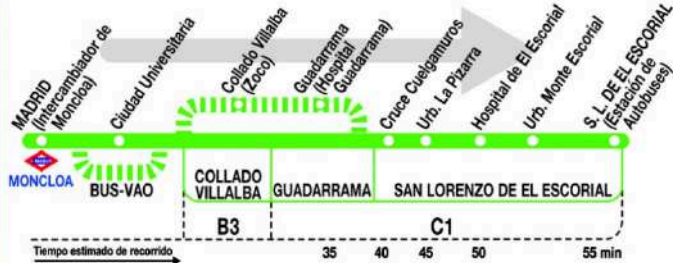
**IR** IRUBUS, S.A.U. (Grupo Alsa). Avda. de América, 9-A.  
 (Intercambiador de Avenida de América)  
 28002 MADRID · www.alsa.es  
 Tel: 91 177 99 51

Horario-vuelta-661-madrid-las-rozas-el-escorial-autobuses-interurbanos



**Línea 664:** Madrid - Las Rozas de Madrid - Torrelodones - San Lorenzo de El Escorial - El Escorial.

**664**  
San Lorenzo de El Escorial  
(Por Guadarrama)



**Horarios de salida de Madrid (Intercambiador de Moncloa)**

301023

(Vigente de 1 de septiembre a 30 de junio)

	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
00	05	05	15	10	15	15	10	00	05	10	00	05	05	00	10 <sup>P</sup>	
15	35	45	45	45	45	45	30	10	30	35	15	15	20	40 <sup>P</sup>	30 <sup>P</sup>	
25							40	25	50		25	35	45			
							50	35	45		35	45				

(Vigente julio)

	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
00	15	15	15	25	15	15	15	00	00	10	10	00	05	00	30 <sup>P</sup>	
15	45	45	45		45	55	45	15	35	35	25	15	20	45 <sup>P</sup>		
25								30	55	40	35	40				
								45		50	50					

(Vigente agosto)

	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
00	15	15	15	25	15	15	15	00	00	35	10	00	05	00	30 <sup>P</sup>	
15	45		45			55	45	15	50	55	25	15	20	45 <sup>P</sup>		
25								30		40	35	40				
								45		50	50					

(Vigente todo el año)

A	9:05 <sup>P</sup>	9:45 <sup>P</sup>	10:15 <sup>P</sup>	11:00 <sup>P</sup>	12:15 <sup>P</sup>	13:00 <sup>P</sup>
13:30	14:10 <sup>P</sup>	15:00 <sup>P</sup>	16:00 <sup>C</sup>	16:30 <sup>P</sup>	17:00 <sup>P</sup>	17:30 <sup>P</sup>
18:00 <sup>P</sup>	18:40 <sup>C</sup>	19:10 <sup>P</sup>	19:55 <sup>C</sup>	20:30 <sup>P</sup>	21:00 <sup>P</sup>	21:50

(Vigente todo el año)

A	8:00 <sup>P</sup>	9:05 <sup>P</sup>	10:15 <sup>P</sup>	10:45 <sup>P</sup>	11:00 <sup>P</sup>	11:45 <sup>P</sup>
12:15 <sup>P</sup>	13:00 <sup>P</sup>	13:30	14:30 <sup>P</sup>	15:30 <sup>P</sup>	17:00	18:00 <sup>P</sup>
19:00 <sup>P</sup>	19:45 <sup>C</sup>	20:30 <sup>P</sup>	21:00 <sup>P</sup>	21:45 <sup>P</sup>	22:15 <sup>P</sup>	

**Notas**

Utiliza la calzada bus-VAO durante las horas de funcionamiento en cada sentido.  
<sup>C</sup> Co parada en C. Villalba y Guadarrama, sólo está permitida la subida de viajeros.  
<sup>P</sup> Con parada en Guadarrama, sólo está permitida la subida de viajeros.

**IR** IRUBUS, S.A.U. (Grupo Alsa). Avda. de América, 9-A.  
 (Intercambiador de Avenida de América)  
 28002 MADRID · www.alsa.es  
**Tel: 91 177 99 51**

Horario-ida-664-madrid-las-rozas-el-escorial-autobuses-interurbanos



**664**  
**Madrid**  
 (Moncloa)  
 (Por Guadarrama)



**Horarios de salida de San Lorenzo de El Escorial**  
 (Estación de Autobuses)

301023

**Lunes a viernes laborables**

(Vigente de 1 de septiembre a 30 de junio)

	6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
00	00	05	00	15	15	30	15	00	00	10	00	20	00	20	00	00	00 <sup>c</sup>
10	05	10	15	45	45	30	30	20	20	40	40	40	40				
20	15	15	30					40	40								
25	20	25	50														
35	30	35															
40	35	45															
45	40																
55	50																
55	55 <sup>i</sup>																

(Vigente julio)

	6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
10	05	05	00	15	15	30	00	00	15	15	15	15	15	15	15	00	00 <sup>c</sup>
20	15	15	15	45	45	30	30	25	40	45	45	45	45				
30	20	25	30					50									
40	30	35	50														
50	40	45															
55	50																
55	55																

(Vigente agosto)

	6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
10	05	05	00	15	45	30	00	00	15	15	45	15	15	15	00	00 <sup>c</sup>	
20	15	15	15	45			30	25	40	45	45	45	45				
30	20	25	30					50									
40	30	35	50														
50	40	45															
55	50																
55	55																

**Sábados laborables**

(Vigente todo el año)

A	7:00 <sup>p</sup>	7:30 <sup>c</sup>	8:15 <sup>e</sup>	8:15 <sup>c</sup>	8:45 <sup>c</sup>	9:30 <sup>e</sup>	9:30 <sup>c</sup>
10:30 <sup>e</sup>	10:30 <sup>c</sup>	11:15 <sup>c</sup>	12:00 <sup>c</sup>	12:45 <sup>c</sup>	13:15	13:45	
	14:30 <sup>c</sup>	15:00 <sup>c</sup>	15:30 <sup>p</sup>	16:00 <sup>c</sup>	16:45 <sup>c</sup>	17:15 <sup>c</sup>	
	17:45 <sup>p</sup>	18:15 <sup>c</sup>	19:00 <sup>c</sup>	20:30 <sup>c</sup>	23:15 <sup>x</sup>		

**Domingos y festivos**

(Vigente todo el año)

A	7:00 <sup>c</sup>	8:15 <sup>c</sup>	8:45 <sup>c</sup>	9:30 <sup>c</sup>	9:30 <sup>e</sup>	10:30 <sup>p</sup>	11:00 <sup>c</sup>
11:00 <sup>e</sup>	12:00 <sup>c</sup>	13:15 <sup>e</sup>	14:15 <sup>c</sup>	15:30 <sup>e</sup>	16:00 <sup>p</sup>	16:30 <sup>p</sup>	
17:45 <sup>c</sup>	18:30 <sup>c</sup>	19:00 <sup>c</sup>	19:00 <sup>e</sup>	19:45 <sup>c</sup>	20:30	21:00 <sup>c</sup>	

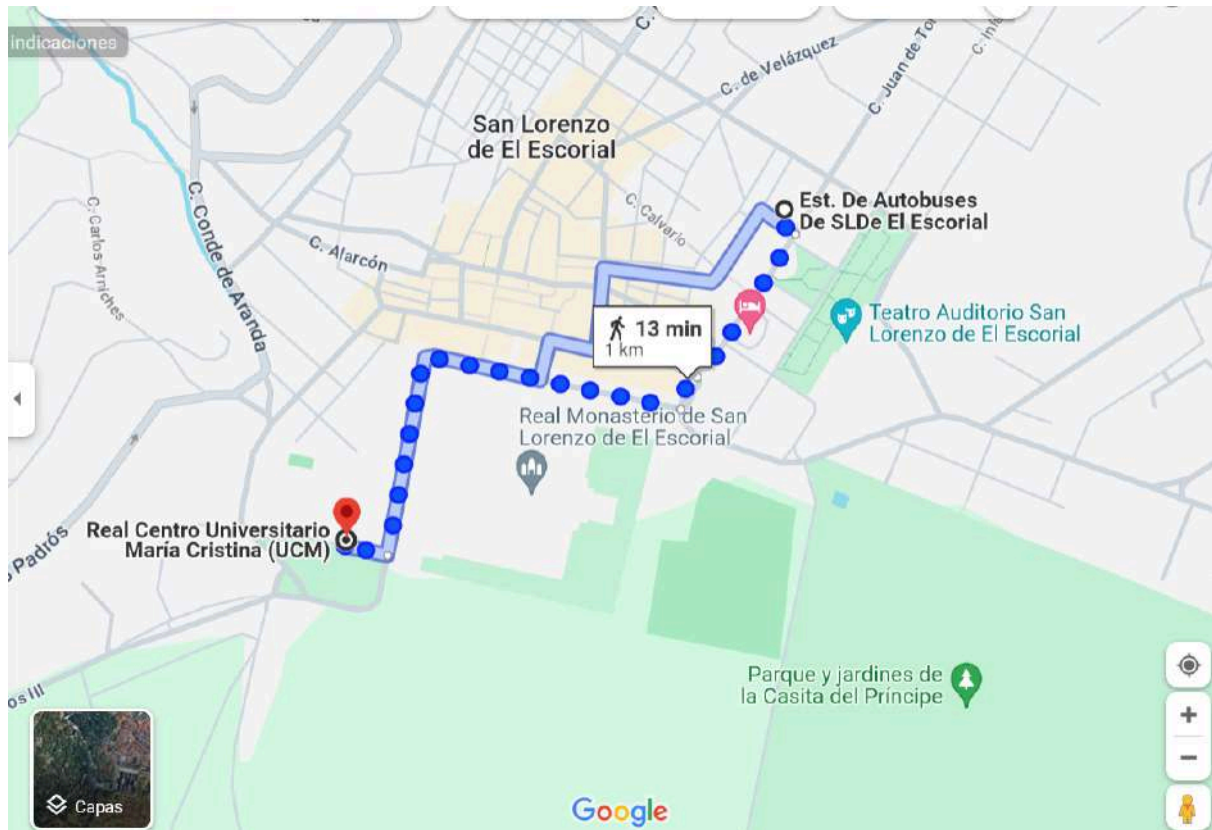
**Notas**

- Utiliza la calzada bus-VAO durante las horas de funcionamiento en cada sentido.
- <sup>e</sup> Sin parada en la Ctra. A-6 - Av. Torrelorones (Torrelorones).
- <sup>c</sup> Con parada en C. Villalba y Guadarrama, sólo está permitido el descenso de viajeros.
- <sup>i</sup> Sólo los días lectivos pasa por Guadarrama, sólo está permitido el descenso de viajeros.
- <sup>p</sup> Con parada en Guadarrama, sólo está permitido el descenso de viajeros.
- <sup>x</sup> La parada de descenso de la terminal en Madrid se encuentra en P.º de Moret.

**IR** IRUBUS, S.A.U. (Grupo Alsa). Avda. de América, 9-A.  
 (Intercambiador de Avenida de América)  
 28002 MADRID · www.alsa.es  
 Tel: 91 177 99 51

Horario-vuelta-664-madrid-las-rozas-el-escorial-autobuses-interurbanos

Una vez llegues a la estación de autobuses de San Lorenzo de El Escorial, puedes ir andando al centro universitario.



## *METRO*

El Metro es la forma más eficiente, rápida y económica de moverse por Madrid. La ciudad tiene una red metropolitana muy extensa, una de las más completas de Europa, y cubre casi todos los puntos de la capital y muchas de las ciudades cercanas. Sin duda la opción más práctica y económica para moverse.

- En este [enlace](#) te explican muy bien sobre cómo moverte por Madrid en metro y en qué consisten los billetes, que deben cargarse en lo que llaman la *Tarjeta Multi* (sirve para el transporte público: metro y autobús urbano).
- [Aquí](#) puedes ver toda la información de las redes de metro en tiempo real.
- Puedes descargarte el plano de metro en el siguiente [enlace](#)



Cogiendo la Línea 6, puedes llegar a las estaciones de Chamartín (RENFE) o a la estación de Moncloa (intercambiador de autobuses hacia El Escorial).







## 6. ALQJAMIENTO

A continuación, te indicamos posibilidades de alojamientos en San Lorenzo de El Escorial y alrededores.

### HOTELES

HOTEL/HOSTAL/APTO	LOCALIDAD	COMENTARIOS	PUNTUACIÓN GOOGLE	PUNTUACIÓN BOOKING	DISTANCIA CAMINANDO
San Lorenzo Suites: Suites en San Lorenzo del Escorial	San Lorenzo de El Escorial	Con encanto	4,8	9,4	11 minutos
Hotel posada don Jaime	San Lorenzo de El Escorial	Con encanto	4,5	9	12 minutos
La casita de Chloe	El Escorial	Con encanto		8,8	15 minutos
La Casita de Lauri - Google	El Escorial	Con encanto		8,4	15 minutos
La casita de Peter	El Escorial	Con encanto Alojamiento vacacionales en alquiler - Airbnb		8	15 minutos
Albergue Juvenil El Escorial - Comunidad de Madrid	El Escorial	<a href="mailto:central.reservas@madrid.org">central.reservas@madrid.org</a>	4		19 minutos
Wind Rose 10 Apartamento de 2 dormitorios	San Lorenzo de El Escorial			8.5	16 min
Dúplex independiente 30 Calle de las Margaritas,	Robledo de Chavela	<a href="#">Horario autobús 645</a> <a href="#">Horario autobús 640</a>	-	-	Línea 645 - Madrid-Robledo de Chavela Línea 640-Robledo de Chavela - El Escorial
Robledo de Chavela plaza 1 Plaza Miguel Hernández	Robledo de Chavela	<a href="#">Horario autobús 645</a> <a href="#">Horario autobús 640</a>	-	-	Línea 645 - Madrid-Robledo de Chavela Línea 640-Robledo de Chavela - El Escorial
Hostal González***	Guadarrama	<a href="#">Horario autobús 664</a>	-	7.3	Línea 664-Madrid -S. Lorenzo de El Escorial
Moncloa room apartments. Calle de Fernández de los Ríos 93. Madrid	Madrid	-	-	8.2	1 min intercambiador Moncloa
Hostal Arrate Gaztambide, 61 , Chamberí, Madrid	Madrid	-	-	7.8	7 min intercambiador Moncloa



## RESIDENCIAS

En San Lorenzo de El Escorial existen varias residencias universitarias con plazas disponibles en estos momentos. No obstante, esta opción únicamente está disponible para grupos de más de 10 personas. Si vienes con un grupo grande, puedes ponerte en contacto con Teresa Nandín a través del email [vocal01@gmail.com](mailto:vocal01@gmail.com).

## 7. HOSTELERÍA

---

A continuación, te indicamos posibilidades de restauración en San Lorenzo de El Escorial y alrededor del centro universitario.

### RESTAURANTES

RESTAURANTES	COMENTARIOS	PUNTUACIÓN GOOGLE	DISTANCIA CAMINANDO
<a href="#">Cafe Tida</a> Plaza de las Animas, 3. S. L. de El Escorial 918 02 51 35	Comida artesanal/ Platos vegetarianos	4,8	9 minutos
<a href="#">Las Viandas.</a> Pl. de la Constitución, 2 San Lorenzo de El Escorial 91 890 09 86	Comida tradicional	4,8	7 minutos
<a href="#">Antigua Canela</a> Pl de la Constitución con vuelta, C. del Rey, 8. SL de El Escorial 91 890 28 82	Brunch hasta las 14:00h Tartas y pasteles artesanales	4,5	9 minutos
<a href="#">Parada y Fonda</a> C/ de Gómez del Campo, 13 Estación tren El Escorial	Comida tradicional-Menú-Raciones	4,3	33 minutos
<a href="#">Ku4tro</a> C/ Floridablanca, 28. S.L de El Escorial 619 13 58 31	Comida tradicional / Tapeo	4,2	7 minutos



RESTAURANTES	COMENTARIOS	PUNTUACIÓN GOOGLE	DISTANCIA CAMINANDO
<a href="#">El sol sale para todos</a> Plza de la Constitución, 5. S. L. de El Escorial 918 99 78 99	Comida tradicional / Tapeo	3,9	7 minutos
<a href="#">El Jardín Silvestre</a>	Comida artesanal / Platos vegetarianos	3,8	12 minutos
La Taberna del Viajero C/ Floridablanca, 4. San Lorenzo de El Escorial 918962089	Gastronomía española y vinos locales, mesas en la terraza.	4.3	10 min
<a href="#">Charolés Restaurante</a> C/ Floridablanca, 24 San Lorenzo de El Escorial 918905975	Cocina española tradicional en un restaurante pequeño e íntimo con paredes de granito y vigas de madera.	4.3	7 min
<a href="#">Restaurante Montia</a> C. Juan de Austria, 7 San Lorenzo de El Escorial 911336988	Restaurante exclusivo con un diseño chic que prepara sus platos de temporada con productos de las llanuras y la sierra de Madrid.	4.7	11 min

### CAFETERÍAS

CAFETERÍAS	COMENTARIOS	PUNTUACIÓN GOOGLE	DISTANCIA CAMINANDO
<a href="#">Café de la Reina Escorial</a>	Cafés y tapas	4,5	2 min

*¡Os esperamos!*

