

# BIENESTAR EMOCIONAL Y DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD EN SECUNDARIA

E-Learning

FORMACIÓN  
25/26



100% online



4 Masterclass



75 horas



Campus virtual 24/7



Certificado universitario  
3 ECTS



159€

# ¿Qué es una microcredencial?

Una microcredencial es una acreditación oficial que certifica que una persona ha adquirido conocimientos, habilidades o competencias específicas mediante una formación breve y enfocada en un tema particular.

Estas credenciales se caracterizan por su corta duración (menos de 15 créditos) y están especialmente diseñadas para responder de forma ágil a los cambios del mercado laboral, facilitando tanto la actualización de conocimientos existentes como a la incorporación de nuevas capacidades, lo que mejora las oportunidades de empleabilidad y reinserción laboral. Al finalizar el curso, se obtiene una certificación reconocida a nivel europeo.



Para recibir la titulación es necesario estar registrado en Europass y facilitar a [@formacion](#) tu IDENTIFICADOR único (uid).

[Amplia la información pulsando aquí](#)



**Bonificable  
100%  
por FUNDAE**

Programa de desarrollo profesional diseñado para docentes y estudiantes universitarios de la **etapa en secundaria** principalmente, que buscan activamente estrategias para la mejora continua de su práctica pedagógica.

## Descripción

En la era actual, donde la sobrecarga de información y las redes sociales a menudo eclipsan la reflexión personal, la **Educación de la Interioridad** emerge como una respuesta fundamental a las necesidades de nuestros adolescentes.

Este curso te brindará las herramientas para potenciar el bienestar emocional en tu aula y para guiar a tus alumnos y alumnas hacia el descubrimiento y la gestión de su rico mundo interior. Como educadores y educadoras, tenemos la valiosa misión de proporcionarles las claves para el **encuentro consigo mismos, con los demás y con Dios.**

Más allá de lo curricular, esta formación te invita a explorar la experiencia y la vivencia personal de los jóvenes, propiciando un trabajo profundo que prepare su cuerpo, mente y espíritu para un aprendizaje significativo, una toma de decisiones consciente y una vida plena en una etapa crucial de su desarrollo.



# Metodología



El curso se estructura en 4 módulos con **contenido de estudio**, además de **cuestionarios de autoevaluación y ejercicios prácticos**.



Este curso universitario consta de una agenda cerrada con **4 masterclass síncronas**, para la interacción directa y el aprendizaje colaborativo.



A lo largo del curso, el tutor realizará un seguimiento online de tu aprendizaje, ofreciendo feedback a través de la plataforma.



La certificación requiere la **asimilación de contenidos interactivos**, la **superación de los cuestionarios y trabajos**, la **asistencia al menos, al 75% de las masterclass** planificadas y la **aprobación de un trabajo final**.



## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Regístrate en la plataforma

([HAZ CLICK AQUÍ](#)).



2. Una vez hayas realizado el registro, haz click en el curso

3. Formaliza el pago a través de la pasarela





# Objetivos

- **Promover la conciencia plena y la gestión del estrés en la adolescencia:** Capacitar a los jóvenes para cultivar la presencia en el "aquí y ahora", optimizando su atención y disposición para el aprendizaje y afrontar los desafíos de su etapa.
- **Desarrollar la inteligencia emocional y habilidades socioafectivas:** Ayudar a los adolescentes a identificar, comprender y regular sus emociones, fortaleciendo la autogestión y mejorando sus relaciones interpersonales y la convivencia.
- **Fomentar el autoconocimiento y la exploración de la dimensión trascendente:** Guiar a los jóvenes en el trabajo de introspección y conciencia plena, preparando su cuerpo, mente y espíritu hacia un mayor autoconocimiento y la conexión con Dios, o con su dimensión espiritual, desde la reflexión y el silencio.



Sumérgete en una experiencia de aprendizaje innovador que combina lo mejor de dos metodologías: la **autonomía del estudio online** y la riqueza de la **interacción directa**. Con una dedicación total de **75 horas**, este programa está diseñado para ofrecerte una formación profunda y práctica.



**Invierte en tu futuro por solo 159€** y obtén una formación de alto valor con diploma acreditativo.

Esta formación puede ser bonificada por FUNDAE. Consulta ahora las condiciones y descubre cómo formarte.

# Contenidos



**MÓDULO 1.** ¿Y si empezamos hablando de interioridad?

**MÓDULO 2.** El equilibrio personal. La constancia

**MÓDULO 3.** Lo opuesto a interioridad, la dispersión. La respiración

**MÓDULO 4.** Enfocar la mirada, vibrar con el corazón. La bondad amorosa

# Master class



**Horario 18:00 - 20:00**

**13**  
NOV.

## **EL SILENCIO, UN LENGUAJE DESCONOCIDO**

Nos adentraremos a través de la práctica en entender y experimentar que el silencio que no es la ausencia de ruido o de palabra, sino que es un lenguaje que nos permite acceder a otras realidades.

**20**  
NOV.

## **EL EQUILIBRIO NOS LLEVA AL CRECIMIENTO**

A través de ejemplos de la vida cotidiana, nos adentraremos en los desequilibrios que vivimos de manera inconsciente y cómo estos nos impiden crecer.

**15**  
ENE.

## **LA RESPIRACIÓN, UNA ALIADA A NUESTRO ALCANCE**

Aprenderemos cómo la respiración es un instrumento que nos permite acceder a nuestro interior con gran rapidez.

**22**  
ENE.

## **LA BONDAD AMOROSA**

Aplicaremos criterios de bondad amorosa a nuestro entorno y a nosotros mismos, haciendo así la vida más humana.



OLGA  
CARTE

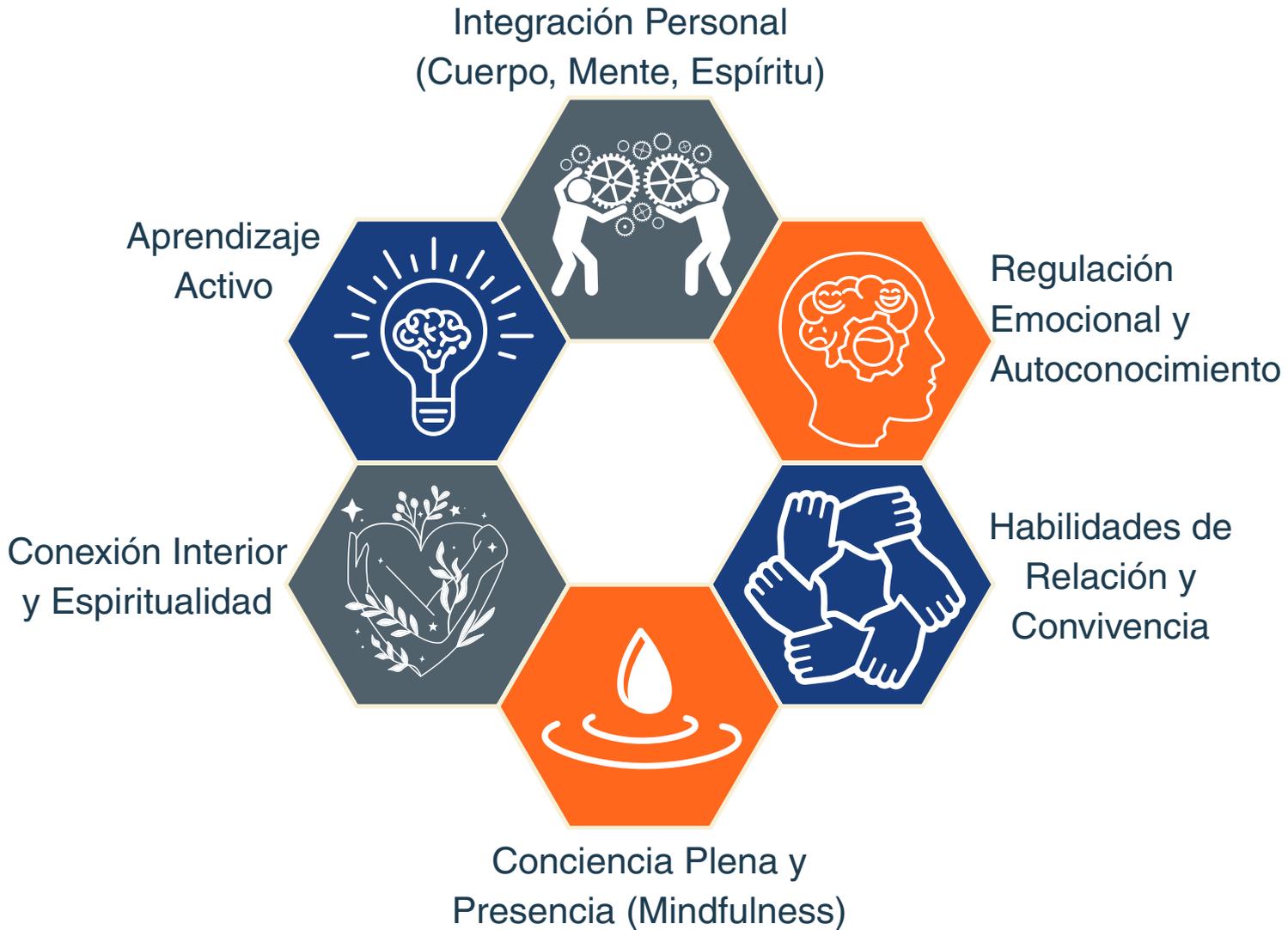
Es ingeniera Informática, Licenciada en Humanidades, y Diplomada en Ciencias Religiosas. Además, posee un postgrado en Acompañamiento espiritual así como formación en Ecología Emocional. También tiene formación complementaria y es Instructora del curso Básico, Avanzado y Super Brain Yoga de Pranic Healin©.

Se ha dedicado a la docencia durante más de 25 años, ocupando diferentes responsabilidades: desde directora, pasando por jefe de estudios, tutora, coordinadora, profesora... también es formadora de docentes y ha colaborado en revisiones, asesoramientos, así como en la autoría de libros.



Al finalizar el curso habrás adquirido las siguientes

# COMPETENCIAS



## Lectura recomendada

