



**CONTENIDOS DE DESARROLLO
PERSONAL DISPONIBLES EN LÍNEA
Y EN TODO MOMENTO**

CONTENIDOS SIEMPRE DISPONIBLES QUE SE ADAPTAN AL RITMO DE VIDA DE CADA PERSONA



**EN EL HORARIO QUE
PREFIERAS**



EN CUALQUIER LUGAR



LAS VECES QUE QUIERAS



DE MANERA PRIVADA



EN CUALQUIER DISPOSITIVO



**DE MANERA SENCILLA
CON NUESTRA APP**

Suscríbete con la **membresía gratuita**

[Da click aquí](#)

o accede a la **membresía premium**

[Da click aquí](#)

DESAFÍOS ACTUALES



Niños, adolescentes y jóvenes se enfrentan día a día con la amenaza del bullying y el cyberbullying, es deber de todos estar bien informados para prevenir y detectar casos de este tipo.

VER AHORA



La pornografía se puede convertir en una adicción y distorsiona el modo de ver el amor. La mejor forma de cuidarnos nosotros mismos y de cuidar a nuestros hijos de esta pandemia silenciosa es conocer la verdad acerca de este tema. Jokin de Irala nos presenta un amplio panorama de lo que es la pornografía y sus efectos.

VER AHORA

En esta categoría encontrarás:

- La marihuana
- Porno: La nueva educación del siglo XXI
- Mitos y realidades del uso de estupefacientes
- Eutanasia y testamento vital
- Coaching nutricional
- Tu tiempo es este tiempo
- Cuando Netflix me ayuda a formar criterio
- De la frustración laboral a la felicidad profesional
- Working Parents: Equilibrio Trabajo-Familia

- Trabajo en equipo: La clave del éxito
- Comete tus miedos
- Conciliación familia-trabajo
- Feminismo centrado en la persona
- La inclusión como actitud
- Discusiones en redes sociales

Contenidos para miembros con membresía premium

CONVERTIRSE EN PADRES



Por una parte, el bebé representa el sueño cumplido de formar una familia; de ser MAMÁ. Por otro lado, la maternidad es también una etapa en la que constantemente nos cuestionamos todo: "¿Estaré siendo buena mamá?", "¿Porqué mi cuerpo se ve así?", "¿Es normal estar tan cansada?", "¿Por qué no me siento 'yo'?"

VER AHORA



Susana Cantú. En esta serie abordaremos la importancia de conocer la propia sexualidad para comprender la riqueza de los métodos de reconocimiento de la fertilidad y las consecuencias de los métodos contraceptivos.

VER AHORA

En esta categoría encontrarás:

- Apuntes sobre la parentalidad contemporánea
- ¿Misión imposible? El reto de ser padre y madre 24/7
- ¿Qué sabemos sobre la fertilidad? ¿Por qué unos más que otros?
- Esperanza ante el dolor de una pérdida perinatal
- Primeros auxilios

SEXUALIDAD PLENA

IMPORTANCIA DEL COMPROMISO

Este episodio nos invita a ser personas comprometidas, siendo luz y fuente de estímulo de crecimiento para los que nos rodean.


VER AHORA

El placer Sexual

Jokin de Irala comparte algunas reflexiones sobre el placer sexual dirigidas a los novios próximos a casarse y a los matrimonios consolidados. Más allá de los tabúes sociales o las propuestas de los medios, las relaciones sexuales centradas en el amor son maravillosas.

VER AHORA

En esta categoría encontrarás:

- Juntos por primera vez 
- Te quiero por eso no quiero.
El valor de la espera
- Sexualidad plena y gratificante a través de la Planificación Familiar Natural
- Sexo 100% para los que se aman al 100%
- El valor del DON
- Sexo, Género e Identidad
- ¿Cómo afecta la hipersexualización el autoestima de las personas?

- Tratamiento de fertilización invitro
- Amigos me piden enviar fotos mías sin ropa
- Pasar de la amistad al noviazgo
- Cansado del sexo casual con amigos
- No encuentro a una pareja y tengo 35

 Contenidos para miembros con membresía premium

MANEJO DE EMOCIONES

EL ORIGEN DE LA ADICCIÓN ES EL DOLOR

Conoce su testimonio desde el punto de vista de alguien que vivió de cerca la adicción de un ser querido.




VER AHORA

TRISTEZA NO ES IGUAL A DEPRESIÓN

No importa la edad que tengamos, en algún punto de la vida atravesamos por momentos difíciles con períodos de tristeza. Pero... ¿es depresión?

VER AHORA

En esta categoría encontrarás:

- Tus vínculos afectivos: tu salud mental
- Heridas emocionales 
- Ansiedad
- Inteligencia emocional 
- Soltar el control
- Mentally Fit
- Luces y sombras del dolor 
- Gestionar el sufrimiento
- Regula T: Claves para el autodomínio
- Yo perdono pero no olvido... y eso está bien

 Contenidos para miembros con membresía premium

SENTIDO DE VIDA



SENTIDO DE VIDA

No siempre tenemos claro nuestro rumbo, en este episodio Xosé Manuel Domínguez trata el tema del sentido de vida. Se comparten unos testimonios y una entrevista con Rosario Dueñas.

VER AHORA







ACOMPAÑAR EN LA VIDA

En este episodio veremos que cuando experimentamos un bloqueo, lo primero es pedir que alguien nos acompañe para ayudarnos a afrontar esa dificultad o sufrimiento. No existe la autoayuda, en realidad, nos ayudamos unos a otros.

VER AHORA

En esta categoría encontrarás:

- Cómo afrontar en positivo las dificultades 
- La felicidad 
- Encontrar el sentido de la vida hasta en momentos difíciles
- Resiliencia: Tus heridas te hacen único
- El éxito 
- La mirada 
- Proyecto Masculinidad
- Ser tú misma. Clave de la felicidad
- ¿Quién soy yo y qué quiero?

 Contenidos para miembros con membresía premium

DESCARGA LA APP DE



EN TU MÓVIL




EN TU TELEVISIÓN

androidtv

ROKU

firetv

 chromecast



O DESDE TU NAVEGADOR WEB

WWW.FAMILIA360PLUS.COM