

LA ALMUNIA DE DOÑA GODINA

Aprende a manejar tu dinero: del ahorro a los impuestos.

Profesor: Javier Caballer

Comienzo: lunes 26 de enero de 2026

Horario: lunes de 18 a 20 h

Introducción

Este curso está pensado para ayudarte a tomar el control de tu dinero de forma sencilla y segura, sin necesidad de tener conocimientos previos en finanzas. Aprenderás a organizar tus gastos, ahorrar con objetivos claros, invertir con sentido común y entender mejor cómo funciona el IRPF (el impuesto sobre la renta). A través de ejemplos cotidianos y herramientas prácticas, conocerás conceptos básicos sobre impuestos, productos financieros y cómo usar aplicaciones digitales para gestionar tu economía personal.

El curso combina explicaciones fáciles de entender con ejercicios prácticos, simulaciones y materiales claros para que puedas aplicar lo aprendido desde el primer día.

Objetivos

El objetivo es que ganes confianza para tomar decisiones financieras bien informadas.

Metodología

- a) Se expondrá de forma muy visual y esquemática los contenidos básicos de cada tema incluyendo un resumen a través de una infografía que facilitará la asimilación de los contenidos.
- b) Se resolverán casos prácticos sencillos y reales utilizando un lenguaje claro y comprensible evitando, en la mayoría de lo posible, el uso de tecnicismos financieros y fiscales.

Programa

MÓDULO 1: PLANIFICACIÓN DE LAS FINANZAS PERSONALES

1. Qué son las finanzas personales?
2. La diferencia entre ingresos, gastos, ahorro e inversión.
3. El ciclo de vida financiero: jóvenes, familias, jubilación,...
4. Presupuesto doméstico: herramientas y ejemplos prácticos.
5. Endeudamiento responsable: préstamos y otros instrumentos .
6. Herramientas digitales: apps de presupuesto y ahorro.

MÓDULO 2: INSTRUMENTOS DE INVERSIÓN

1. Cuentas remuneradas y depósitos.
2. Fondos de inversión, ETFs (fondos cotizados) y planes de pensiones.
3. Crowdlending y crowdfunding.

MÓDULO 3: INTRODUCCIÓN AL MERCADO BURSÁTIL

1. ¿Qué es la Bolsa y cómo funciona?
2. Tipos de activos: acciones, bonos, fondos, ETFs
3. Índices bursátiles (IBEX 35, S&P 500, etc.)
4. Volatilidad, liquidez y riesgo

MÓDULO 5: IMPUESTO DE LA RENTA DE LAS PERSONAS FÍSICAS

1. El IRPF: principios generales, hecho imponible y ámbito de aplicación.
2. Rendimientos del trabajo.
3. Rendimientos del capital mobiliario e inmobiliario.
4. Ganancias y pérdidas patrimoniales Cuota íntegra, deducciones, retenciones, pagos a cuenta y autoliquidación.

KAIZEN II: KOKORO. Inteligencia Emocional para una vida plena.

Profesor: Juan José Ceamanos

Comienzo: miércoles 28 de enero de 2026

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Introducción

KAIZEN II: KOKORO es una continuación natural del curso *KAIZEN I: El camino japonés a una vida plena*, aunque puede cursarse de forma independiente. Conserva su misma estructura y enfoque, basado en el **viaje arquetípico del héroe**, pero profundiza en aspectos más complejos del crecimiento personal.

Inspirado por el **Bushido** —el código de honor samurái—, el curso propone un camino de **mejora continua** hacia el equilibrio y la plenitud emocional.

Se integran conocimientos de la **psicología contemporánea**, junto con la sabiduría ancestral del **Taoísmo, Budismo, Hinduismo**, y diversas **filosofías orientales y occidentales**, así como relatos de la **mitología universal**.

Cada sesión se estructura a partir de un **mito fundacional**, que sirve como base para reflexionar y trabajar los contenidos emocionales y filosóficos del día. Los participantes —los *kaizenecas*— se embarcarán así en un proceso de autoconocimiento y transformación profunda.

Objetivos

El objetivo central de esta asignatura es desarrollar la **Inteligencia Emocional** como herramienta fundamental para mejorar nuestra calidad de vida. A través de prácticas centradas en la gestión emocional, la atención, la concentración y los hábitos saludables, los estudiantes aprenderán a transformar su día a día desde pequeños cambios conscientes.

Metodología

Metodología mixta de exposición teórica y nuevas metodologías de la educación en trabajo cooperativo con distintas técnicas didácticas que fomentan la autonomía y el aprendizaje en equipo, aprovechando la sinergia de la diversidad de los alumnos.

Se realizarán ejercicios prácticos en cada sesión y se concluirá con una técnica de mejora de la atención y la concentración por medio del control de la respiración y el sonido de varios instrumentos: Cuencos tibetanos, chimes, palos de agua, tingsas, flautas.

Programa

- El mundo ordinario: ¿Qué he hecho con mi vida? ¿Puedo mejorar algo?
- La llamada a la aventura: ¿Felicidad o plenitud? El reto de las 5 estrellas.
- El rechazo a la llamada: El autosabotaje.
- Encuentro con el mentor (Sensei): Iluminando la mente.
- Cruzando el umbral: Entrando en el inconsciente. El mundo de las emociones.
- Amigos, enemigos y pruebas: La lucha por el control de nuestra conciencia. Las emociones (Parte I)
- La caverna: Las emociones “oscuras” y cómo afrontarlas. Las emociones (Parte II)
- La odisea: Muerte y resurrección: La negación del ego.
- El elixir del conocimiento: El equilibrio emocional.
- Regreso con persecución: La gran lucha: El pasado nunca muere, pero se puede mantener a raya.
- Nueva resurrección: No dar el bienestar emocional por sentado, nuevas pruebas se acercan en nuestra singladura helicoidal hacia la superación personal y la PAZ INTERIOR.
- Retorno con el elixir del conocimiento siendo “señor-a” de los dos mundos: La gestión emocional integral.