

CATÁLOGO DE FORMACIONES

CUESTIONAR LA PRESIÓN ESTÉTICA DESDE DISTINTAS PERSPECTIVAS

www.femmegatusada.es

FEMMEGATUSADA





ABOUT ME

Soy Laura. **Desde que tengo uso de razón, he recibido innumerables comentarios acerca de mi cuerpo.**

La mayoría de ellos, enfocados una sola cosa: que lo cambiase.

Internalicé tanto estos mensajes que **pronto desarrollé un odio por mi propio cuerpo** y un anhelo obsesivo por ser delgada y femenina.

No fue hasta que llegué a la treintena, salí de la empresa de moda en la que había trabajado durante muchos años y empecé a hablar de esto con amigas que me di cuenta que TODAS teníamos una historia similar. Saber esto activó algo en mí.

Comencé a investigar, leer, aprender y buscar referentes. Fui a terapia para comenzar a ocuparme de mí.

Poco a poco comencé a reconciliarme con mi propia imagen. Decidí que ya no quería esconderme más.

Reforcé mi amor por el storytelling y la comunicación. Usé las herramientas de diseño gráfico que formaban parte de mi carrera profesional y las apliqué para transmitir mensajes de manera clara y atractiva.

Completé un máster en Programación Neuroligüística e Inteligencia Emocional para comprender cómo funciona el cerebro, el lenguaje y cómo gestionar (y reconocer) emociones.

Empecé a dar forma a **FEMMEGATUSADA** para **trasladar** al mayor número de personas posibles **el conocimiento, las herramientas y la reconciliación propia que yo he ido aprendiendo a lo largo de los años.**

A continuación verás **la propuesta de formaciones que he desarrollado precisamente para cumplir con este objetivo.**

¿CÓMO SABER SI ESTAS FORMACIONES SON PARA TI?



Te preocupa el **bienestar emocional y el desarrollo personal y profesional** de las personas con las que trabajas.



Tienes un **compromiso con la igualdad, la diversidad y la salud mental**.



Te interesa **promover una cultura más humana**, inclusiva, empática y sostenible, donde las personas sepan que son valoradas más allá de su apariencia.



Te has percatado de que la **presión estética está afectando cada vez más intensamente a tu equipo**, alumnado o colectivo y quieres entender qué hay detrás para saber cómo empezar a desmontarla.



Eres consciente de que la **imagen y la autoestima no son “temas superficiales”, sino cuestiones serias que impactan directamente en la productividad**, el liderazgo, el rendimiento, la salud mental y que afecta a mujeres, hombres y personas de distintos colectivos por igual.



Buscas una **propuesta innovadora**, con una perspectiva fresca, cercana, rigurosa y actualizada, que combina historia, PNL, escucha activa y reflexión crítica y **que no se parece a nada que hayas probado antes**.



Quieres ofrecer un **espacio** seguro, dinámico y **transformador** donde las personas puedan cuestionar creencias, sentirse vistas y salir con herramientas reales para el día a día.

CATÁLOGO DE FORMACIONES

FORMACIÓN

PRODUCTIVIDAD Y PRESIÓN ESTÉTICA.

*Trabajar mejor en una sociedad
que exige belleza y alto rendimiento.*

FORMACIÓN

CUERPOS DISIDENTES EN EL CINE, LAS SERIES Y LA MÚSICA.

*Mismos cuerpos, mismas historias:
la diversidad que nunca llega.*

FORMACIÓN

PASADO, PRESENTE Y CREMAS ANTIARRUGAS.

*Habitar un sólo cuerpo
mientras sorteamos los mensajes
que nos exigen cambiarlo.*

TALLER

TALLER “NI FEA QUE ESPANTE, NI BONITA QUE ENCANTE”.

*Cuestionar el ideal de belleza,
revisar nuestra historia corporal
y reconciliarnos con el espejo.*

PÍLORA

RECOMENDADO PARA EMPRESAS

LA BELLEZA BAJO LUPA.

*Una introducción express
a la presión estética.*



“PRODUCTIVIDAD Y PRESIÓN ESTÉTICA”

TRABAJAR MEJOR EN UNA SOCIEDAD QUE EXIGE
BELLEZA Y ALTO RENDIMIENTO.

Formación de seis horas de duración dividida en
cuatro sesiones de una hora y media cada una.

SESIÓN 1

Módulo 1
1 h 30 min

SESIÓN 2

Módulo 2
1 h 30 min

SESIÓN 3

Módulo 3
1 h 30 min

SESIÓN 4

Módulo 4
1 h 30 min

Metodología práctica basada en la experiencia que combina
teoría, ejercicios prácticos y debates entre las asistentes.

Número de personas participantes:

Máximo 30 personas



PRECIO: 1400€

OBJETIVOS

Desarrollar una mirada crítica que nos permita identificar la presión estética vigente en todas las áreas de nuestra vida.
Generar espacios de reflexión e introspección.

Ofrecer un espacio seguro que fortalezca el bienestar emocional de las participantes y que contribuya a crear una cultura más saludable, inclusiva y comprometida con el desarrollo integral del talento.

¿CÓMO BENEFICIARÁ A LAS PERSONAS PARTICIPANTES?

Aprenderán a identificar y reducir el impacto de la presión estética, modificar hábitos de consumo y desarrollar estrategias para hacer frente tanto al lenguaje externo como al interno que afecta su bienestar.

Les proporcionará herramientas para **fortalecer su autoestima, mejorar su bienestar y sus relaciones personales.**



“PRODUCTIVIDAD Y PRESIÓN ESTÉTICA”

TRABAJAR MEJOR EN UNA SOCIEDAD QUE EXIGE BELLEZA Y ALTO RENDIMIENTO.

MÓDULO 1

-CONTEXTO HISTÓRICO Y MODAS

¿De dónde viene la presión estética? ¿Ha existido a lo largo de la historia y alrededor del mundo? ¿Cómo cambian las modas a través de las culturas?

-BOMBARDEO CONSTANTE

-PUBLICIDAD.

Exploramos la evolución en la narrativa con respecto a la mujer en las últimas décadas.

-AUDIOVISUAL

Repasamos cómo se ha retratado a la mujer en el entretenimiento audiovisual.

-RRSS

Analizamos cómo el fenómeno de las RRSS ha cambiado el discurso de la presión estética.

-ESPACIOS PÚBLICOS

Tomamos conciencia de que recibimos mensajes acerca de nuestra apariencia en cualquier lugar, sin apenas darnos cuenta.

***Dinámica:** Todo este bombardeo tiene un efecto en el cuerpo, lo acumulamos y podemos sentirnos frustradas o abrumadas. Esta dinámica sirve para liberarnos de estas emociones tan densas.

MÓDULO 2

-¿QUÉ ES LA “BUENA PRESENCIA”?

El impacto en la percepción de la “buena presencia” en:

-LA ROPA

-EL MAQUILLAJE

-EL DRESSCODE

-LA TALLA

***Debatimos:** ¿Qué decisiones estéticas he tomado en base a la mirada ajena?

-VALOR=APARIENCIA

***Práctica:** Escribimos Carta al Cuerpo



“PRODUCTIVIDAD Y PRESIÓN ESTÉTICA”

TRABAJAR MEJOR EN UNA SOCIEDAD QUE EXIGE BELLEZA Y ALTO RENDIMIENTO.

MÓDULO 3

-PRODUCTIVIDAD Y PRESIÓN ESTÉTICA

-CARGA MENTAL

-NUESTRAS CARTERAS

***Práctica:** Realizamos una hoja de gastos. El objetivo es **calcular cuánto dinero hemos invertido** en los últimos seis meses **a actividades o productos relacionados con nuestra apariencia física** (a mantenerla o alterarla). ¿Nos ha sorprendido la cantidad? ¿Es más dinero del que pensábamos? ¿Vamos a hacer cambios en nuestros hábitos de compra? ¿Qué otras conclusiones sacamos?

MÓDULO 4

-EL PODER DE LAS PALABRAS

***Dinámica: etiquetas.** Las asistentes se colocan en medio de la sala y se les entrega una etiqueta (que se colocarán en la frente sin ellas verlas, ej. seria, agresiva, divertida, cariñosa, antipática...). El objetivo es darnos cuenta de **cómo nos afectan las etiquetas** que nos ponen o nos ponemos a nosotras mismas.

-¿CÓMO ME VOY A QUERER SI SÓLO ME DICEN QUE DEBERÍA ODIARME? AUTOESTIMA.

***Práctica / deberes:** ¿Qué veo bonito en las demás?. **El cambio para tener una mejor relación con nuestra imagen pasa por comenzar a apreciar la imagen de los demás.** Durante una semana, nos vamos a enfocar en reconocer en la gente con la que nos cruzamos en la calle, en el trabajo, en el metro, aspectos de su imagen **positivos**. Vamos a llevar un registro de estas apreciaciones. Esta es una manera de entrenar a nuestro cerebro.

-PONER LA BELLEZA DONDE TOCA



“PASADO, PRESENTE Y CREMAS ANTIARRUGAS”

HABITAR UN CUERPO MIENTRAS SORTEAMOS
LOS MENSAJES QUE NOS EXIGEN CAMBIARLO.

Formación de cuatro horas y media de duración dividida en
tres sesiones de hora y media cada una.

SESIÓN 1

Módulo 1
1 h 30 min

SESIÓN 2

Módulo 2
1 h 30 min

SESIÓN 3

Módulo 3
1 h 30 min

Metodología práctica basada en la experiencia que **combina**
teoría, visionado de material audiovisual y debates entre las
asistentes.

Número de personas participantes:

Máximo 15 personas



PRECIO: 1200€

OBJETIVOS

Esta formación concentra algunos contenidos de la formación de
“Productividad y presión estética”. **Contenidos como el contexto de
las modas, los bombardeos constantes acerca de nuestro
aspecto**, el poder de las palabras y **cómo asociamos nuestro valor
como personas a nuestra apariencia física.**

Por otro lado, también **trabajaremos la introspección por medio de
ejercicios** en los que nos pondremos en contacto con nuestro yo
infantil y trataremos de entender en qué momento de nuestras vidas
recibimos el mensaje de que nuestro cuerpo “estaba mal”.

De esta manera, **el objetivo es trabajar la autoimagen, autoestima
y autoconcepto por medio del acompañamiento grupal y así
desarrollar una mirada crítica que nos permita identificar la
presión estética vigente en todas las áreas de nuestra vida.**

¿CÓMO BENEFICIARÁ A LAS PERSONAS PARTICIPANTES?

Entenderán de dónde vienen ciertas narrativas
internas que impactan la relación con sus cuerpos
explorando momentos clave de su historia personal.

Aprenderán a **identificar y reducir el impacto de la
presión estética, a modificar hábitos de consumo y
desarrollar estrategias para hacer frente tanto al
lenguaje externo** como al interno que afecta su
bienestar.



“PASADO, PRESENTE Y CREMAS ANTIARRUGAS”

HABITAR UN CUERPO MIENTRAS SORTEAMOS LOS MENSAJES QUE NOS EXIGEN CAMBIARLO.

MÓDULO 1

-CONTEXTO HISTÓRICO Y MODAS

¿De dónde viene la presión estética? ¿Ha existido a lo largo de la historia y alrededor del mundo? ¿Cómo cambian las modas a través de las culturas?

-BOMBARDEO CONSTANTE

-PUBLICIDAD.

Exploramos la evolución en la narrativa con respecto a la mujer en las últimas décadas.

-AUDIOVISUAL

Repasamos cómo se ha retratado a la mujer en el entretenimiento audiovisual.

-RRSS

Analizamos cómo el fenómeno de las RRSS ha cambiado el discurso de la presión estética.

-ESPACIOS PÚBLICOS

Tomamos conciencia de que recibimos mensajes acerca de nuestra apariencia en cualquier lugar, sin apenas darnos cuenta.

***Práctica: Realizamos una hoja de gastos.** El objetivo es calcular cuánto dinero hemos invertido en los últimos seis meses a actividades o productos relacionados con nuestra apariencia física (a mantenerla o alterarla).

MÓDULO 2

-EL PODER DE LAS PALABRAS

*Echamos un vistazo al experimento del científico japonés Masaru Emoto "Mensajes del Agua".

-¿CÓMO ME VOY A QUERER SI SÓLO ME DICEN QUE DEBERÍA ODIARME? AUTOESTIMA.

***Práctica / deberes:** ¿Qué veo bonito en las demás?. El cambio para tener una mejor relación con nuestra imagen pasa por comenzar a apreciar la imagen de los demás. Durante una semana, nos vamos a enfocar en reconocer en la gente con la que nos cruzamos en la calle, en el trabajo, en el metro, aspectos de su imagen positivos. Vamos a llevar un registro de estas apreciaciones. Esta es otra manera de entrenar a nuestro cerebro.

MÓDULO 3

Compartimos aprendizajes de la práctica de “¿Qué veo bonito en los demás?”.

-UN POCO DE MI HISTORIA PERSONAL

-DINÁMICA GUIADA

"¿Qué parte de tu cuerpo es "problemática"?" ✨

-PONER LA BELLEZA DONDE TOCA ✨

“CUERPOS DISIDENTES EN LA CULTURA POPULAR”

MISMOS CUERPOS, MISMAS HISTORIAS: LA DIVERSIDAD QUE NUNCA LLEGA.

Formación de cuatro horas y media de duración dividida en tres sesiones de hora y media cada una.

SESIÓN 1

Módulo 1
1 h 30 min

SESIÓN 2

Módulo 2
1 h 30 min

SESIÓN 3

Módulo 3
1 h 30 min

Formación teórico-visual a través del visionado comentado de películas, series, videoclips y clips de RRSS **desde una perspectiva crítica y feminista** que puede generar un diálogo abierto entre las asistentes.

Número de personas participantes:

Máximo 30 personas



PRECIO: 1200€

OBJETIVOS

Analizaremos imágenes de cultura popular, cómo retratan los cuerpos disidentes y cómo estas narrativas nos han impactado de manera colectiva.

Hablaremos de la falta de diversidad en los referentes para convertirnos en un público que exige una nueva manera de contar historias a través de personajes que habitan cuerpos que no son aquellos considerados “aspiracionales”.

¿CÓMO BENEFICIARÁ A LAS PERSONAS PARTICIPANTES?

Esta formación **ayudará a las personas participantes a tomar conciencia del impacto que tienen los referentes culturales en su percepción corporal y autoestima.**

Al analizar cómo se representan —o se invisibilizan— los cuerpos disidentes en la cultura, podrán desarrollar una mirada crítica, resignificar su relación con esos relatos y convertirse en un público que exige representaciones más diversas, justas y reales.



“CUERPOS DISIDENTES EN LA CULTURA POPULAR”

MISMOS CUERPOS, MISMAS HISTORIAS: LA DIVERSIDAD QUE NUNCA LLEGA.

MÓDULO 1

-PUNTO DE PARTIDA:
LA RUEDA DE LA
INTERSECCIONALIDAD.
LOS PRIVILEGIADOS.

-LAS HISTORIAS QUE SÍ NOS
CUENTAN.

Analizamos fragmentos de películas y series.

TEST BECHDEL.

**EXPLOTACIÓN HISTÓRICA DE
CUERPOS ATÍPICOS.**

MÓDULO 2

-RELATOS
AUDIOVISUALES QUE
ENCASILLAN.

- Gordofobia
- Racismo
- Edadismo
- Homosexualidad / Bisexualidad
- Color de piel

MÓDULO 3

-VOLVEMOS AL PUNTO DE
PARTIDA:
LA RUEDA DE LA
INTERSECCIONALIDAD.
LOS NO PRIVILEGIADOS.

-LAS HISTORIAS QUE **NO** NOS
CUENTAN.

- Colectivo queer (TIQ+).
- Personas con discapacidad.
- Diversidad religiosa.
- Personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo.
- Personas con condiciones visibles o rasgos físicos diversos, como hirsutismo, alopecia femenina, vitiligo, acné, o ADEE (Acondroplasia y otras Displasias Esqueléticas con Enanismo), entre otras.



RECOMENDADO PARA EMPRESAS

PÍLDORA “LA BELLEZA BAJO LUPA”

UNA INTRODUCCIÓN EXPRESS A LA PRESIÓN ESTÉTICA.

Píldora de una hora y media de duración.

Una única sesión.

Número de personas participantes hasta
completar aforo.

Modalidad virtual o presencial.

PRECIO: 500€



OBJETIVOS

Introducir de forma clara y accesible el concepto de presión estética y sus implicaciones cotidianas. Visibilizar el peso del contexto histórico y cultural en la construcción de los ideales de belleza.

Cuestionar el papel de la industria de la belleza y su vínculo con la economía, la productividad y la imagen corporal. **Promover una mirada crítica hacia el impacto de las RRSS y la cultura pop en nuestra percepción de lo que se considera "normal" y "deseable".** Ofrecer herramientas prácticas para empezar a reducir la presión estética en la vida personal y colectiva.

¿CÓMO BENEFICIARÁ A LAS PERSONAS PARTICIPANTES?

Les permitirá **reconocer dinámicas estéticas que se dan por naturales o inevitables reflexionando acerca de cómo la imagen corporal influye en su bienestar, tiempo, energía y relaciones.**

Proporcionará recursos y microacciones para comenzar a proteger su autoestima y salud mental frente a mensajes estéticos constantes.

Fomentará una actitud más compasiva consigo mismas/os y con los demás, reconociendo que **el cuerpo no es un proyecto en constante mejora, sino una parte más de quienes somos.** Servirá como punto de partida a un cambio de mirada más profundo y transformador con respecto a la belleza, la identidad y la diversidad.

PÍLDORA “LA BELLEZA BAJO LUPA”

UNA INTRODUCCIÓN EXPRESS A LA PRESIÓN ESTÉTICA.

CONTENIDOS

-INTRO:

- ¿Qué es la presión estética?
- ¿Cuándo aparece en nuestras vidas y cómo nos afecta?
- Valor = Apariencia.

-CONTEXTO HISTÓRICO EXPRESS:

- ¿Siempre nos ha importado tanto nuestra apariencia?
- Ejemplos históricos y culturales.

-¿QUIÉN GANA?

- Industria de la belleza: cirugías, modas, maquillaje, procedimientos estéticos, y fitness.
- Datos en cifras.

-¿CÓMO NOS AFECTA?

- Impacto emocional, tiempo, dinero y salud.
- Productividad y presión estética.
- Presión estética en hombres y presión estética en mujeres.

-REDES SOCIALES Y CULTURA POP

- Filtros, exposición constante a nuestra propia imagen, influencers.

- ¿CÓMO LIDIAMOS CON ESTO?

- Por medio del lenguaje.
- Seleccionando a qué nos exponemos.
- Buscando representación de cuerpos y realidades diversas.
- Poniendo la apariencia donde toca.





TALLER “NI FEA QUE ESPANTE, NI BONITA QUE ENCANTE”

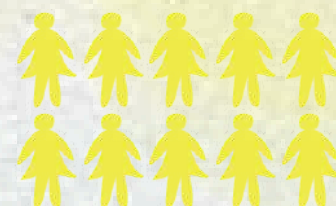
CUESTIONAR EL IDEAL DE BELLEZA, REVISAR NUESTRA
HISTORIA CORPORAL Y RECONCILIARNOS CON EL
ESPEJO.

Taller de tres horas de duración.

Una única sesión.

Número de personas participantes:
máximo 10 personas.

PRECIO: 250€



OBJETIVOS

Trabajar la autoimagen, autoestima y autoconcepto, generar espacios para la reflexión, el acompañamiento grupal y adquirir una nueva mirada hacia el sistema del que formamos parte.

Al **compartir experiencias, reflexiones e incluso vulnerabilidades**, ofrecemos a las usuarias la oportunidad de **conocer otras realidades y de cultivar la empatía desde lo colectivo**.

¿CÓMO BENEFICIARÁ A LAS PERSONAS PARTICIPANTES?

Les permitirá **fortalecer su autoestima y autoimagen desde una mirada crítica y colectiva**. A través de la reflexión compartida y el acompañamiento grupal, podrán resignificar su relación con el cuerpo y con el sistema que moldea sus percepciones, **ampliando su perspectiva, reforzando su autoconcepto y cultivando la empatía con otras vivencias**.

Les permitirá bloquear tiempo en su día para dedicarse un rato a la introspección, al autocuidado y a la reflexión.

TALLER "NI FEA QUE ESPANTE NI BONITA QUE ENCANTE"

CUESTIONAR EL IDEAL DE BELLEZA, REVISAR NUESTRA HISTORIA CORPORAL
Y RECONCILIARNOS CON EL ESPEJO.

CONTENIDOS

-DINÁMICA

"TU AMULETO"

A través de la creatividad, **convertimos a nuestra niña interna en un amuleto**, un ancla que nos ayudará a entender cómo concebimos nuestro cuerpo.

-EXPLORAMOS EL CONTROL A LA MUJER A TRAVÉS DE LA PUBLICIDAD.

-DINÁMICA GUIADA

"¿QUÉ PARTE DE TU CUERPO ES "PROBLEMÁTICA"?"

-"UN DÍA EN LA VIDA"

Bombardeos de imágenes de "belleza" por todas partes. Cómo lo que consumimos moldea cómo nos reconocemos.

Compartir final y cierre.

* Este taller se ha llevado a cabo en el Espacio de Igualdad Juana Doña, en Madrid, en Espacio Oculto, en Madrid y en la escuela World Class Bcn, en Barcelona.



TESTIMONIOS

TALLER "NI FEA QUE ESPANTE
NI BONITA QUE ENCANTE"

Me pareció un taller bonito, honesto y pensado para compartir y ahondar en esos miedos que puede que pensemos que son solo nuestros pero no, están ahí para todas

He aprendido que es mi responsabilidad querer a mi cuerpo como es y ser más amable conmigo y las demás mujeres.

He aprendido a mirar dentro y nutrir a la niña interior que dejó de hacer ciertas cosas. A seguir trabajando en la aceptación de mi cuerpo, en tomar conciencia de la presión social a la que estamos sometidas las mujeres en relación a la belleza y la estética.

El taller me ha aportado reflexionar sobre porqué tenemos complejos, de dónde viene la comparación por parte de la sociedad. También me ha permitido conectar con mi niña interior y darme cuenta de qué cosas no me he estado permitiendo.

Laura, te doy las gracias por el taller! Me gustó mucho lo que hicimos porque aprendí unas cosas muy interesantes que no sabía antes, además me sentí empoderada y más conectada con mi cuerpecito... después del taller me quedé pensando un montón sobre mi relación con mi cuerpo!!

TESTIMONIOS ✨

TALLER "NI FEA QUE ESPANTE
NI BONITA QUE ENCANTE"

Gracias por crear este espacio tan necesario en el que poder hablar libremente de condicionamientos sociales que nos han mantenido alejadas de amarnos tal cual somos durante tanto tiempo. Gracias a la conversación que propones, siento que podemos empezar a amarnos.

Me he dado cuenta de la riqueza del espacio de reflexión grupal y que debemos hacernos todavía más conscientes de cómo perpetuamos los estereotipos estéticos.

Laura creó un espacio seguro donde cada una pudo hablar de sus dificultades, y nos dio el espacio para decidir si queríamos compartirlas o no.

Ha sido una experiencia muy cuidada y me ha ayudado a verme a mí misma de una forma mucho mejor.

Estoy convencida de que va a animar a muchas más personas y a hacer de este mundo un lugar mejor.

EVALUACIÓN

Para medir la eficacia de nuestras formaciones, realizamos una evaluación antes de la primera sesión y otra después de haber finalizado las formaciones, taller o píldora.

Estas se llevan a cabo en formato digital (Google Forms) y **nos permiten identificar qué temáticas han tenido mayor impacto**, qué aprendizajes se han consolidado y en qué puntos podemos seguir mejorando.



¿POR QUÉ ELEGIR FEMMEGATUSADA?

En un mundo cada vez más visual, la presión estética está tan normalizada que se ha vuelto invisible.

Cada vez es más omnipresente. **Afecta cómo nos vemos, cómo nos mostramos, cómo nos relacionamos, cómo consumimos, cómo nos tratamos y hasta cómo trabajamos.**

Y aunque muchas empresas, organizaciones y entidades aún no lo ven, **este es el próximo gran reto en términos de salud mental, igualdad de oportunidades y desarrollo del talento.**

Por eso, esta propuesta se adelanta a su tiempo.

Porque lo que viene, ya está aquí.



✦
Esta es una propuesta comercial abierta: si tienes en mente una formación o taller que no aparece en este catálogo, **podemos desarrollar una formación acorde a tus necesidades concretas.**

Puedes pedirme un **presupuesto a medida.**

Y si quieres más información o ver un programa detallado, estaré **encantada de agendar una reunión contigo.**

Haz click aquí y échale un vistazo a mi Instagram **@femmegatusada**

Aquí mi LinkedIn **@lauracamarafemmegatusada**

Visita mi web: **www.femmegatusada.es**

Contáctame para hacer una consulta gratuita: laura@femmegatusada.es

**GRACIAS POR DEDICAR UN RATO
A CONOCER MI PROPUESTA.**

