



Catálogo de formaciones impartidas

Teléfono: 686 678 853

hola@monicacambra.com

www.monicacambra.com

Jornadas de sensibilización

Charla – Coloquio

Rompiendo estereotipos: Descubre cómo se crea la idea de mujer desde la publicidad

Presencial, 1 día. Duración 1,30 h – 2 horas.

El objetivo de esta propuesta es generar un espacio de reflexión crítica sobre cómo la publicidad ha utilizado y sigue utilizando estereotipos de género que afectan a nuestra forma de relacionarnos, valorarnos y vivir. A través del análisis de anuncios desde los años 50 hasta la actualidad, identificaremos los mensajes sexistas que hemos normalizado y comprenderemos su impacto en nuestra autoestima y bienestar.

A través de estas 2 horas , conseguiremos:

- Analizar críticamente la evolución de la publicidad sexista desde los años 50 hasta la actualidad, identificando los estereotipos de género que se han perpetuado a lo largo de las décadas.
- Desarrollar pensamiento crítico para reconocer los mensajes publicitarios que refuerzan roles tradicionales discriminatorios y que cosifican tanto a mujeres como a hombres.
- Comprender cómo los estereotipos publicitarios impactan en nuestra autoestima, en las expectativas que tenemos sobre nosotros/as mismos/as y en las relaciones que establecemos.
- Reflexionar sobre el papel de la publicidad en la construcción de identidades desde la infancia y cómo esto condiciona nuestros roles de género.
- Conocer ejemplos de publicidad respetuosa y diversa que rompe con los estereotipos tradicionales, promoviendo valores de igualdad y buentrato.
- Generar un espacio de diálogo y debate donde compartir experiencias personales sobre cómo estos mensajes nos han afectado en nuestro día a día

Jornadas de sensibilización

Charla - coloquio

El matriarcado ¿Qué significa ser mujer en otra realidad cultural?

Presencial, 1 día. Duración 2 horas.

Un espacio para reflexionar sobre el impacto de nuestra cultura patriarcal y los sesgos de género convertidos en valores que nos han sido inculcados como verdades universales e inmutables.

A través de estas 2 horas , conseguiremos:

- Comprender cómo la socialización de género es diferente en función de la cultura en la que nos hemos criado.
- Desarrollar pensamiento crítico sobre los roles, el privilegio y el impacto del género en la sociedad.
- Entender que nuestra visión sobre lo que significa ser hombre o mujer viene determinado por la cultura y no es un hecho objetivo ni individual.
- Co-crear un mural con diferentes definiciones sobre el significado de ser mujer.

Jornadas de sensibilización

Con M de mujer

El impacto de la historia de las mujeres en el mundo

Presencial, 1 días. Duración 1h. Dirigido a todos los públicos

El objetivo de esta propuesta es dar a conocer el papel de las mujeres a lo largo de la historia y cómo han influido en el cambio social y cultural mejorando el contexto en el que vivían.

Y generar un espacio de reflexión con las participantes sobre sus referentes actuales y el legado que ellas van a dejar en este mundo.

A través de esta hora conseguiremos:

- Conocer a mujeres influyentes que han generado un cambio en la sociedad a lo largo de la historia.
- Reflexionar y tomar consciencia sobre la invisibilidad de los hitos liderados por mujeres.
- Preguntarnos sobre quien son sus referentes y por qué
- Reflexionar sobre su propio impacto en el mundo y el legado que van a dejar.

Método buentrato

especial mujeres

Taller de empoderamiento y autocuidado

Presencial, 3 días. Duración 7h 30 min., Dirigido a mujeres

El objetivo de esta propuesta es favorecer el desarrollo personal de las mujeres para relacionarse consigo mismas y con su entorno de forma empoderada, reduciendo la violencia relacional y promoviendo el buentrato.

A través de estas 7 horas y 30 minutos, conseguiremos:

- Entrar en contacto con los conceptos sobre identidad de género para conocer cómo ser mujeres en esta sociedad influye en la forma en que vivimos, nos relacionamos y nos cuidamos.
- Aprender estrategias para comunicarnos de forma mas efectiva y directa
- Aprender a escuchar nuestras necesidades y buscar alternativas para atenderlas.
- Conocer nuestras emociones a través de la observación corporal
- Aprender a rebajar el estrés generado por la falta de autocuidado

Taller de promoción del buentrato

Presencial, 3 días. Duración 6h, Dirigido a mujeres

El objetivo de esta propuesta es favorecer el desarrollo personal de las mujeres para relacionarse consigo mismas y con su entorno de forma empoderada, reduciendo la violencia relacional y promoviendo el buentrato.

A través de estas 7 horas y 30 minutos, conseguiremos:

- Entrar en contacto con los conceptos sobre identidad de género para conocer cómo ser mujeres en esta sociedad influye en la forma en que vivimos, nos relacionamos y nos cuidamos.
- Aprender estrategias para comunicarnos de forma mas efectiva y directa
- Aprender a escuchar nuestras necesidades y buscar alternativas para atenderlas.
- Conocer nuestras emociones a través de la observación corporal
- Aprender a rebajar el estrés generado por el papel de cuidadora

Taller de comunicación efectiva contra la violencia de género

Presencial, 2 días. Duración 5 horas.

Con este taller las mujeres aprenderán herramientas de comunicación para el día a día, de modo que sean conscientes de sus necesidades y puedan expresarlas sin tanta carga, poniéndose en valor y reduciendo el estrés que la responsabilidad de los cuidados hacia otros conlleva.

A través de estas 5 horas , conseguiremos:

- Comprender el impacto de la socialización de género en la comunicación.
- Conocer los tipos de comunicación que existen.
- Observar nuestra forma de comunicarnos.
- Aprender herramientas de comunicación asertiva.
- Identificar dificultades en la comunicación interpersonal.

Jornadas de profundización

Taller de autoestima

Presencial, 3 días. Duración 6h. Dirigido a mujeres

Con esta propuesta se busca favorecer el autoconcepto y la percepción de valía de las mujeres, de modo que puedan reconocer sus logros y reducir el nivel de exigencia y estrés al que se ven sometidas por la invisibilidad cultural de sus tareas como mujeres. Buscando así que se relacionen de forma más satisfactoria e igualitaria.

A través de estas 6 horas, conseguiremos:

- Entrenar la propiacepción (percepción de si mismas)
- Comprender lo que implica la violencia que heredamos de la sociedad.
- Tomar consciencia de sus dones y talentos.
- Aprender y practicar técnicas de relajación y escucha al cuerpo.
- Conocer sus necesidades y ponerlas en valor.
- Desarrollar estrategias para cuidar de si mismas: como poner límites y cómo pedir ayuda.

Taller de autocuidado y autoestima

Presencial, 2 días. Duración 4 horas. Destinado para mujeres

Con este taller las mujeres aprenderán herramientas de cuidado para el día a día, de modo que sean conscientes de su autovalía, poniendo sus logros en valor y reduciendo el estrés que la responsabilidad de los cuidados hacia otros conlleva.

A través de estas 4 horas , conseguiremos:

- Comprender el impacto de ser mujer en la sociedad en la que vivimos.
- Adaptar nuestro ritmo a las necesidades de nuestro cuerpo y no al revés.
- Aprender estrategias de autocuidado psicoemocional para el día a día.
- Alcanzar un estado de relajación y serenidad a través de prácticas somáticas.

Taller de comunicación efectiva con perspectiva de género

Presencial, 10 días. Duración 20 horas.

Un espacio para reconocer cómo los patrones de comunicación aprendidos perpetúan dinámicas de violencia invisible.

Aprenderemos a expresar necesidades, establecer límites saludables y comunicarnos desde el respeto propio, rompiendo con modelos relacionales violentos.

A través de estas 20 horas , conseguiremos:

- Comprender cómo la socialización de género influye en nuestra forma de comunicarnos y callar.
- Identificar patrones comunicativos que sostienen relaciones desiguales y violentas.
- Desarrollar la asertividad como herramienta de prevención: decir No sin culpa, decir Sí con conciencia.
- Aprender a poner límites como acto de autocuidado y prevención de violencia.
- Reducir la sobrecarga del rol de cuidadora o proveedor y visibilizar las propias necesidades.

Este recorrido de 10 sesiones nos permite profundizar en cada aspecto de la comunicación consciente, integrando teoría, práctica vivencial y reflexión personal para transformar nuestras relaciones desde la raíz.

¿Por qué 10 sesiones? Ventajas de un proceso extenso

Esta propuesta de 10 sesiones supone una apuesta por la transformación real y sostenible de los patrones comunicativos.

- **Transformación profunda, no solo información:** Cambiar patrones de comunicación arraigados desde la infancia requiere más que conocer la teoría. Las 10 sesiones permiten que las participantes practiquen, se equivoquen, ajusten y vuelvan a intentar en un espacio seguro. No se trata de acumular información, sino de incorporar nuevas formas de relacionarnos que se conviertan en hábito.
- **Integración entre teoría y vida real:** El tiempo entre sesiones es tan valioso como las sesiones mismas. Las participantes pueden observar sus patrones en su día a día, practicar lo aprendido y traer sus experiencias reales al grupo. Esto convierte el taller en un laboratorio vivo donde trabajamos con situaciones concretas, no solo con ejemplos teóricos.
- **Creación de un espacio seguro genuino:** La confianza no se construye en dos tardes. Las 10 sesiones permiten que el grupo genere vínculos reales, creando un espacio donde las mujeres se sienten seguras para compartir experiencias vulnerables, reconocer sus dificultades y apoyarse mutuamente. Esta red de apoyo se convierte en un recurso que trasciende el taller.
- **Consolidación de aprendizajes:** La neurociencia nos dice que los cambios de comportamiento requieren repetición espaciada en el tiempo. Practicar la asertividad, poner límites o expresar necesidades una vez no genera cambio; hacerlo durante semanas, con acompañamiento y reflexión, sí.
- **Prevención efectiva de violencia:** Saber que existe el gaslighting no previene que te manipulen; poder identificarlo en el momento, poner un límite y sostenerlo bajo presión emocional, sí. Este nivel de incorporación solo se logra con práctica sostenida.
- **Seguimiento de la evolución personal:** Con más tiempo, puedo acompañar de cerca la evolución de cada participante, identificar dónde encuentra más resistencias y ofrecer apoyo específico. Cada mujer tiene su ritmo y sus nudos particulares; las 10 sesiones permiten respetar esa diversidad.
- **Efecto multiplicador en la comunidad:** Cuando las participantes experimentan cambios reales en su comunicación, naturalmente los transmiten a sus entornos: familias, trabajos, amistades. Un proceso profundo genera un impacto que se expande mucho más allá del aula, contribuyendo a un cambio cultural sostenible en el municipio.

Método buentrato

especial mediana - tercera edad

Promoción del buentrato y bienestar mental

Presencial, 8 sesiones. Dirigido a personas de +60 años

El objetivo de esta propuesta es generar un espacio de encuentro para la escucha y sostén emocional de las personas mayores. Con la intención de prevenir los efectos de aislamiento y soledad a la que se ven sometidos durante el invierno.

A través de estos encuentros conseguiremos:

- Conocer y practicar los fundamentos del Buentrato hacia uno mismo.
- Aprender estrategias para el bienestar mental.
- Aprender a rebajar el estrés generado por el papel de cuidadora en el caso de las mujeres.
- Crear una rutina de relación social para evitar el aislamiento.
- Conocer sus necesidades cotidianas y ofrecerles recursos internos para que puedan satisfacerlas.
- Descubrir sus talentos y compartirlos de forma online.
- Crear un perfil en una red social para compartir dichos talentos.

Método buentrato

especial adolescentes

Taller de autoestima y comunicación

Presencial, 3 días. Duración 7h 30 min. Dirigido a adolescentes

Con esta propuesta se busca favorecer el autoconcepto y la percepción de valía de los adolescentes, de modo que quieran formar parte activa de la comunidad a la que pertenecen desplegando sus dones y talentos, estableciendo relaciones entre iguales e intergeneracionales satisfactorias.

A través de estas 7 horas y 30 minutos, conseguiremos:

- Entrenar la propiocepción (percepción de sí mismos)
- Comprender lo que implica la violencia que heredamos de la sociedad.
- Pasar del círculo vicioso del maltrato al círculo virtuoso del buentrato.
- Aprender y practicar técnicas de relajación y escucha al cuerpo.
- Conocer la forma en que nos comunicamos y practicar una forma de comunicación asertiva, efectiva y afectiva.

Presupuesto

Propuesta formativa general

	Precio entre semana durante curso escolar	Precio fin de semana, festivos o verano.
Jornada de sensibilización	300,00 € (+ I.V.A.)	375,00 € (+ I.V.A.)
Jornadas de profundización (2 - 4 sesiones)	550,00 € - 1100 € (+ I.V.A.)	687,50 € - 1375€ (+ I.V.A.)
Programa premiun +8 sesiones	Presupuesto personalizado	

Propuesta Formativa

Recursos necesarios:

Disponer de un espacio para la realización de la formación:

- o Mobiliario: sillas y una mesa.
- o Proyector.
- o Agua.
- o Calefacción o ventilación.
- o Espacio silencioso y diáfano (a ser posible).
 - Inscripciones previas en el ayuntamiento.
 - Capacidad máxima por taller: 15 participantes.

Lo que incluye:

- Reunión telefónica informativa para presentar la propuesta formativa.
- Reunión presencial para detectar y escuchar las necesidades del municipio y adaptar la propuesta a dichas necesidades.
- Envío de propuesta definitiva.
- Elaboración del material didáctico.
- Preparación del espacio.
- Desplazamientos.
- Impartición de la formación.
- Elaboración y recogida de formularios de satisfacción.
- Memoria final para justificar la subvención solicitada. (en su caso)



Contacta conmigo
para más información

Teléfono: 686 678 853

hola@monicacambra.com

www.monicacambra.com