

BE YOUR BEST. ATELIER LECTURA

ADIÓS A LA BRECHA CULTURAL



INVIERTE EN TU PATRIMONIO INTELECTUAL

Amplíalo, compártelo...
Y sobre todo, disfrútalo.

Be Your Best es un proyecto personal que inicié en 2016 para acabar con la brecha cultural.

El saber no ocupa lugar y en determinados momentos vitales conviene dedicarnos un tiempo para cultivar el conocimiento, el alma y el espíritu. Porque sentir e identificar experiencias es algo innato al hombre, te propongo acercarnos a la cultura con la humildad y la capacidad de sorpresa del que no sabe, el coraje de quién tiene ganas de más y el disfrute quiénes buscan "vivir con autenticidad".

La forma de vida actual se nos presenta de forma muy ambiciosa porque nos exige una especialización profesional cada vez más determinante. Sin embargo, y de forma paradójica, según pasan los años y vamos sabiendo más de "lo nuestro", somos conscientes de los vacíos que mostramos en conocimientos generales y culturales, los cuales nos permitirían hacer un análisis más certero de la actualidad que nos rodea.

Be Your Best está dirigido a todas aquellas personas con inquietud cultural, de cualquier ámbito y edad. Pretende ayudarte a ampliar tu mirada hacia el mundo, incluso cambiarla.

El centro de acción de **Be Your Best** está en la "experiencia puntual" que recibes en cada actividad y tu "experiencia de vida" acumulada a lo largo de los años. La elección voluntaria que hacemos es al decidir seguir formándote a través de este programa y el momento de madurez vital en el que te encuentras son elementos fundamentales para mí ya que me permite poder acercarte la historia y las artes sacándolas del ámbito puramente teórico. Desde ahí podrás cultivar y ampliar tu "**patrimonio intelectual**" de forma consciente.

Be Your Best se convierte en el mejor aliado para sembrar una nueva mirada sobre nuestra cultura, la antigua y la actual. Disponemos de mucha tecnología e innovación, accedemos a cantidades ingentes de información de todo tipo, pero lo verdaderamente interesante es disponer del criterio o del **espíritu crítico** para evolucionar y crecer en lo personal e intelectual. El enfoque de este proyecto se centra, por tanto y sobre todo, en el Ser de la persona y la sociedad.

FORMACIÓN CURRICULAR

Humanista en el siglo XXI

Licenciada en **Historia del Arte** por la Universidad Alfonso X, El Sabio, en 2001, comencé mi carrera profesional como **profesora** de Ciencias Sociales.

Desde 2006 he compatibilizado la enseñanza académica con la gestión empresarial desde la **dirección** de colegios y **centros educativos** por lo que en 2016 realicé un **PDD** (Programa de Desarrollo Directivo) en **IESE**.

A continuación pude seguir con mi formación humanística realizando el **Máster de Humanidades** de la Universidad Francisco de Vitoria (2018). Desde ese momento fundé "**Be Your Best**". Un proyecto personal que pretende fomentar la formación y la difusión de las humanidades como herramienta fundamental en el crecimiento de la persona.

Actualmente sigo desarrollando mi vocación pedagógica con adultos con inquietudes culturales, soy **Embajadora de Tiempo de Arte** y estoy realizando mi **doctorado en Humanidades**.



Atelier humanístico de lectura histórica es un programa que propone un recorrido apasionante a través de la historia universal de la mano de nueve mujeres excepcionales que, desde posiciones de poder, marcaron su tiempo y desafiaron los límites impuestos por la sociedad. Desde la dignidad y firmeza de Catalina de Aragón en la corte de Enrique VIII, hasta la caída trágica de Alejandra Romanov en el ocaso del Imperio Ruso, cada sesión invita a comprender no solo los contextos históricos y políticos en los que vivieron estas figuras, sino también los valores, conflictos y dilemas humanos que encarnaron.

La propuesta se basa íntegramente en las biografías recogidas en los libros **Reinas malditas y Reinas de leyenda de Cristina Morató** (edición doble de 2014, Penguin Random House Grupo Editorial), dos bestsellers que han acercado al gran público la vida de algunas de las mujeres más fascinantes y complejas de la historia. A través de sus relatos, se reconstruyen con agilidad y sensibilidad las épocas que estas reinas habitaron, dotando al curso de una base narrativa cercana, rigurosa y emocionalmente poderosa.

El atelier de lectura histórica permite acercarse a las grandes transformaciones sociales, culturales y políticas de cada época desde una perspectiva diferente: la de las protagonistas que, con sus decisiones, debilidades y fortalezas, ayudaron a dar forma a la historia. Analizaremos el papel de la mujer en las cortes europeas, su participación en decisiones de Estado, su imagen pública y privada, su lucha por la autonomía, su influencia como madres, esposas o gobernantes y, también, su enfrentamiento a la soledad, el exilio, la presión social o la tragedia.

La dinámica que seguiremos en cada uno de los encuentros será la propia de un **atelier de lectura**, en la que cada sesión estará abierta a la participación de todos los asistentes. No se trata solo de escuchar, sino de compartir impresiones, debatir ideas y conectar emocionalmente con cada historia. La profesora se encargará (Beatriz Satrustegui) de coordinar el turno de palabra y preparar el guion que se seguirá cada tarde para poder profundizar en los temas más interesantes y aportar una explicación clara del contexto histórico en el que vivió cada protagonista.

Además de enriquecer la comprensión histórica de los siglos XVI al XX, este programa ofrece una reflexión personal sobre el liderazgo femenino, la resiliencia y el poder simbólico de las decisiones individuales. Es un curso para aprender historia y también para inspirarse. Para quienes lo cursen, será una oportunidad de mirar con otros ojos el pasado, valorar la herencia cultural y conectar con modelos de humanidad complejos, valientes y profundamente actuales.

PROGRAMA PRESENCIAL

◆ SESIÓN 1.

CATALINA DE ARAGÓN

La reina española que desafió a Enrique VIII

- **Época:** Inglaterra a comienzos del siglo XVI.
- **Temas:** Matrimonios dinásticos, papel de la reina consorte, la ruptura con Roma, dignidad en la adversidad.

◆ SESIÓN 2.

ISABEL I DE INGLATERRA

La reina virgen que marcó el destino de Europa

- **Época:** Inglaterra isabelina, segunda mitad del XVI.
- **Temas:** Protestantismo, consolidación del poder nacional, la figura de la mujer como monarca absoluta, expansión marítima.

SOBRE MI

Me dedico a la formación por Vocación. Me encanta.

Tras más de 20 años dedicada a la enseñanza y educación de jóvenes, actualmente ocupo gran parte de mi tiempo a la formación de adultos en el ámbito de la cultura. La brecha cultural que se manifiesta en la mayoría de las personas es una realidad a la que hay que ponerle solución.

Somos conscientes de la tendencia actual hacia la especialización en muchos aspectos de la vida, algo que también afecta al ámbito del conocimiento. Desde que somos muy jóvenes nos vemos obligados a elegir descartando áreas que van en detrimento de nuestra formación y por tanto, de nuestra curiosidad innata. Las personas, por naturaleza propia, nos interesamos por todo lo que nos rodea.

◆ SESIÓN 3.

CATALINA LA GRANDE

La ilustrada del Imperio ruso

- **Época:** Rusia del siglo XVIII.
 - **Temas:** Absolutismo ilustrado, cultura y modernización, consolidación del poder autocrático.
-

◆ SESIÓN 4.

MARIA ANTONIETA

Entre la opulencia y la guillotina

- **Época:** Francia prerrevolucionaria, siglo XVIII.
 - **Temas:** Crisis del Antiguo Régimen, imagen pública femenina, Revolución Francesa.
-

◆ SESIÓN 5.

EMPERATRIZ CIXÍ

La mujer que gobernó China en la sombra

- **Época:** China de finales del siglo XIX y principios del XX.
 - **Temas:** Tradición y modernidad, política palaciega, resistencia cultural frente a Occidente.
-

◆ SESIÓN 6.

CARLOTA DE MÉXICO

El espejismo imperial americano

- **Época:** México en la década de 1860.
 - **Temas:** Colonialismo, monarquía impuesta, locura y soledad en el poder.
-

◆ SESIÓN 7.

EUGENIA DE MONTIJO

La española que conquistó el trono de Francia

- **Época:** Francia del Segundo Imperio.
 - **Temas:** Diplomacia, moda e influencia política, guerra y exilio.
-

◆ SESIÓN 8.

SISSI, EMPERATRIZ DE AUSTRIA

Una vida marcada por la rebeldía y el sufrimiento

- **Época:** Imperio austrohúngaro, segunda mitad del XIX.
 - **Temas:** Nacionalismos, melancolía cortesana, individualismo y tragedia personal.
-

◆ SESIÓN 9.

ALEJANDRA ROMANOV

El ocaso de los zares

- **Época:** Rusia a inicios del siglo XX.
 - **Temas:** Revolución rusa, misticismo, caída de la monarquía, papel femenino en tiempos de crisis.
-

OBJETIVOS

- **Comprender el contexto histórico a través de biografías femeninas**
Utilizar la vida de mujeres representativas de distintas épocas como hilo conductor para adentrarse en los grandes acontecimientos históricos, sociales y culturales que marcaron su tiempo.
- **Fomentar una lectura crítica y reflexiva**
A través del formato de atelier, invitar a los participantes a compartir sus puntos de vista, enriquecer la interpretación colectiva y desarrollar habilidades de análisis desde la historia y la experiencia personal.
- **Valorar el papel de la mujer en la historia**
Reconocer y visibilizar la influencia política, cultural y simbólica de estas mujeres, desafiando visiones tradicionales que han relegado su protagonismo a un segundo plano.
- **Desarrollar la sensibilidad cultural y la empatía histórica**
Entender las dificultades, decisiones y logros de estas figuras en su contexto nos permite reflexionar sobre la condición humana y las luchas universales, desde el poder hasta la vulnerabilidad.
- **Disfrutar del aprendizaje compartido en un espacio dinámico y cuidado**
Crear un entorno cercano y participativo donde cada sesión se convierta en una experiencia significativa, emocional e intelectualmente estimulante, dirigida con rigor, pero con un enfoque accesible y cálido.

LUGAR Y HORARIO

ATELIER ALCÁNTARA
Zona Salamanca
28006 Madrid

METODOLOGÍA PRESENCIAL

El formato presencial se compone de 9 sesiones impartidas mensualmente, los martes señalados, en horario de tarde.

Estás INVIRTIENDO EN TU PATRIMONIO INTELECTUAL.

PRECIO

A partir de 450€/persona/curso completo

No se permite la inscripción a sesiones sueltas

ENLACE DE INSCRIPCIÓN