

BE YOUR BEST

BE YOUR BEST

BE YOUR BEST. MUNDO CONTEMPORÁNEO

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**.



Claves del Mundo Contemporáneo. Una mirada crítica desde la historia

es un programa que propone un apasionante recorrido por los grandes hitos históricos, sociales y culturales que han marcado el siglo XX y el siglo XXI. Desde las guerras mundiales hasta la globalización digital, pasando por el auge de los totalitarismos, la Guerra Fría, las revoluciones sociales, la caída del Muro de Berlín, el 11-S o el cambio climático, cada sesión ofrece una ventana al pasado reciente para entender mejor el presente que vivimos.

A lo largo de las sesiones se abordarán las transformaciones políticas, económicas, filosóficas y artísticas que han configurado el mundo occidental contemporáneo, sin perder de vista la emergencia de nuevas potencias como China y los retos de un orden global en redefinición. El análisis de personajes clave permitirá humanizar cada época, aportando rostros, decisiones y biografías que nos ayudan a profundizar en los dilemas de cada momento histórico.

Este programa no solo pretende transmitir conocimientos, sino fomentar el **pensamiento crítico**, la capacidad de contrastar información, contextualizar hechos y tomar conciencia de los procesos que nos han traído hasta aquí. En tiempos marcados por la saturación informativa, las narrativas simplificadas y la desinformación, desarrollar una mirada analítica, capaz de interpretar con rigor y profundidad la historia reciente, se vuelve más necesario que nunca.

Quien curse este programa adquirirá no solo un mapa mental actualizado del mundo moderno, sino también una mayor **sensibilidad política, cultural y ética**, aprendiendo a identificar causas y consecuencias de los grandes procesos de cambio. Además, la dinámica de grupo y el enfoque participativo fomentarán el intercambio de ideas, el diálogo informado y el enriquecimiento personal colectivo.

PROGRAMA

◆ SESIÓN 1.

1914–1919: La Primera Guerra Mundial y el colapso de los imperios

- El conflicto como ruptura del orden del siglo XIX.
- Fin de los imperios austrohúngaro, ruso, otomano y alemán. Tratado de Versalles y su legado.
- Vanguardias artísticas en tiempos de guerra.
- La filosofía de la crisis: Spengler, Freud, Wittgenstein.
- Personajes destacados: *Gavrilo Princip, Kaiser Guillermo II, Sigmund Freud.*

◆ SESIÓN 2.

1920–1939: Democracias, fascismos y el auge de los totalitarismos

- El periodo de entreguerras.
- Felices Años 20 y el crack del 29.
- Fascismo, nazismo, comunismo: los nuevos regímenes.
- Arte comprometido: expresionismo, surrealismo, arte soviético.
- Pensamiento de Ortega y Gasset, Hannah Arendt y Gramsci.
- Personajes destacados: *Benito Mussolini, Franklin D. Roosevelt, Hannah Arendt.*

◆ SESIÓN 3.

1939–1945: La Segunda Guerra Mundial y el horror

- Expansionismo nazi. Guerra total.
- Holocausto y crímenes contra la humanidad.
- Hiroshima y Nagasaki.
- Arte y resistencia. Filosofía ante el mal: Camus, Sartre, Simone Weil.
- Personajes destacados: *Winston Churchill, Adolf Hitler, Simone Weil.*

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 4.**

1945–1968: Guerra Fría, reconstrucción y sociedad de consumo

- EE.UU. vs URSS.
- Plan Marshall, OTAN y Estado del Bienestar.
- Informe Jdanov, Pacto de Varsovia y Comunismo.
- Sociedad de masas. Publicidad. Cultura pop, cine y TV.
- Existencialismo y pensamiento crítico.
- Personajes destacados: *John F. Kennedy, George Marshall, Jean-Paul Sartre.*

◆ **SESIÓN 5.**

1968–1989: Revuelta, descolonización y nuevos movimientos

- Mayo del 68. Feminismo, ecologismo, derechos civiles.
- Descolonización en África y Asia y conflictos bélicos: Vietnam, Crisis de los Misiles de Cuba y Guerra de Corea.
- Cultura contracultural.
- Filosofía posmoderna.
- Personajes destacados: *Martin Luther King Jr., Simone de Beauvoir, Frantz Fanon.*

◆ **SESIÓN 6.**

1989–2001: Caída del muro y fin de la URSS: el nuevo orden mundial

- Fin del comunismo europeo.
- Globalización neoliberal.
- Ascenso de EE.UU.
- Arte globalizado y nuevas tendencias artísticas.
- Pensamiento posmoderno.
- Personajes destacados: *Mijaíl Gorbachov, Margaret Thatcher, Zygmunt Bauman.*

◆ **SESIÓN 7.**

2001–2011: Terrorismo global y crisis financiera

- 11-S y la guerra contra el terror.
- Vigilancia y populismos.
- Crisis de 2008.
- Arte y trauma.
- Pensamiento crítico.
- Personajes destacados: *Osama bin Laden, Barack Obama, Byung-Chul Han.*

◆ **SESIÓN 8.**

2011–2020: Inestabilidad política y movimientos sociales

- Primavera árabe, indignados, Black Lives Matter.
- Crisis migratoria y democracia.
- Arte como protesta.
- Pensamiento contemporáneo.
- Personajes destacados: *Greta Thunberg, Edward Snowden, Angela Merkel.*

◆ **SESIÓN 9.**

2020–hoy: Pandemia, inteligencia artificial y geopolítica del futuro

- COVID-19.
- China y potencias emergentes.
- Transición energética.
- IA y ética.
- Arte digital
- Filosofía del posthumanismo.
- Personajes destacados: *Xi Jinping, Elon Musk, Judith Butler.*

OBJETIVOS

- **Comprender los grandes procesos históricos del siglo XX y XXI**
Identificar y analizar los hechos clave que han configurado el mundo actual, desde las guerras mundiales hasta la era digital y la globalización, con una visión global y estructurada.
- **Fomentar el pensamiento crítico y la capacidad de análisis**
Desarrollar una mirada reflexiva y argumentada sobre los procesos sociales, políticos, económicos y culturales recientes, evaluando causas, consecuencias y perspectivas múltiples.
- **Relacionar historia, filosofía, arte y geopolítica**
Conectar los grandes hechos históricos con las ideas filosóficas, expresiones artísticas y dinámicas internacionales que los acompañaron, favoreciendo una comprensión interdisciplinar del mundo contemporáneo.
- **Aproximarse a figuras históricas representativas de cada época**
Conocer en profundidad a personajes clave que encarnaron los dilemas, avances y conflictos de su tiempo, para humanizar el análisis histórico y fomentar la empatía intelectual.
- **Crear un espacio de aprendizaje participativo y actualizado**
Promover el intercambio de ideas en grupo mediante una dinámica de diálogo guiado, donde cada participante pueda enriquecer la reflexión colectiva y adquirir herramientas para interpretar críticamente el presente.

METODOLOGÍA PRESENCIAL U ONLINE

PRESENCIAL

El formato presencial se compone de 6 sesiones de forma general, aunque dependerá del curso en concreto. Se imparten diferentes ediciones a lo largo del año. La fecha, el lugar de impartición y el horario es variable por lo que debes fijarte en la selección de cursos Be Your Best que aparecen en la web, en el calendario o al iniciar el proceso de suscripción.

Las sesiones son grupales mezclando metodología tradicional y participativa para que las experiencias de aprendizaje se muevan también a través de las emociones y la inspiración. Para ello los grupos son reducidos y todos los integrantes coinciden en su inquietud por cultivar su formación cultural.

El lugar y horario en el que se imparte cada curso puede variar, no obstante un lugar de referencia es nuestro Atelier de Alcántara, en la zona de Salamanca, en pleno centro de Madrid.

PRECIO. A partir de 400€/persona.

ON LINE

El formato on line se compone de 6 sesiones. Se imparten diferentes ediciones a lo largo del año con conexiones en directo de forma semanal. Además, cada clase se queda grabada durante un plazo de 14 días posteriores al directo para que el alumno pueda acceder en cualquier momento. A partir de septiembre 2025, Be Your Best presentará la posibilidad de descargar el paquete completo del curso para que cada alumno pueda ver cada sesión en el horario que más le convenga.

La información e inscripción al curso lo encontrarás en la página de “reservas” de nuestra web.

PRECIO. A partir de 150€/persona

ENLACE DE INSCRIPCIÓN