



CATÁLOGO DE TALLERES



¿QUÉ SON LOS TALLERES GRUPALES?

INTERVENCIÓN EDUCATIVA Y SOCIAL

Talleres **grupales presenciales u online**, formación a profesionales y referentes, en centros educativos, asociaciones, empresas y entidades públicas.

Orientados a la **concienciación y reparación colectiva de la gordofobia y violencia estética**, los cuales integran dinámicas vivenciales, además de otras técnicas pedagógicas, nutricionales y de gestión emocional durante el proceso, favoreciendo así el **cambio de mirada desde la diversidad y la justicia social**, el **autoconocimiento y la alimentación consciente**. Evitando a su vez la falsa identificación entre cuidar la salud y el aspecto físico.

10 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

1. La Salud como derecho
2. Deconstruir la mentalidad dieta
3. Enfoque interseccional
4. Enfoque integral
5. Diversidad corporal y justicia social
6. Educación en valores
7. Salud para todas las tallas
8. Reparación de la violencia
9. Nutrición libre de dietas
10. Psiconutrición



DISEÑO A TU MEDIDA

¿Cómo quieres que sean los talleres? Tienes la opción de elegir los talleres ya diseñados o proponer otras temáticas y formatos:

- **RÉPLICAS:** Elige una o varias temáticas que hay a continuación y lo adaptamos a las necesidades del grupo.
- **NUEVAS PROPUESTAS:** ¡No te cortes! **Dime tu presupuesto** y qué temáticas quieres abordar y te asesoramos en el diseño de los talleres.



PROGRAMACIÓN DE TALLERES

SI QUIERES SER PARTE DE AGUACATE...

Incluye los talleres de Aguacate en tu programación o como recurso para las participantes de tu entidad o profesionales, no dudes en ponerte en contacto conmigo para ver las modalidades de colaboración, presupuesto y justificación del proyecto. Escríbeme a aguacatefem@gmail.com

¡CUENTA CON MI CUCHILLO!

- Haz una pequeña descripción del perfil del grupo destinatario, las necesidades detectadas y las temáticas de los talleres que te interesan.
- Los contenidos se pueden diseñar y adaptar según las necesidades del grupo y los recursos con los que cuente.
- La duración de los talleres puede adaptarse y se recomienda que mínimo sean de 2 horas para poder realizar dinámicas más participativas.
- ¿Cuántos talleres quieres? Es recomendable un mínimo de 2 talleres, para facilitar la adherencia y hacer dinámicas transversales.
- Para agendar fechas y horarios, será necesario ver con antelación la disponibilidad y asegurar que haya tiempo suficiente para la preparación de los talleres.
- Aguacate no cuenta actualmente con un espacio físico de atención al público, para los talleres será necesario buscar un espacio adecuado, ya sea el de tu entidad/centro o reservando algún espacio público.
- Se incluirá coste por transporte en el caso de desplazamientos fuera de la Comunidad de Madrid.
- Las tarifas de los talleres dependen de la preparación, modalidad (presencial, online, intensivo, extensivo) y el formato elegido (nº de talleres y duración).
- Para más información consulta la [Normativa y criterios de actuación](#).
- Puedes consultar aquí [Recursos económicos, materiales y humanos](#) necesarios para el desarrollo del proyecto.

ESPACIO SEGURO, LIBRE DE VIOLENCIAS E INCLUSIVO



OBJETIVOS GENERALES

Alimentación saludable

- Aportar conocimientos básicos en cuanto a nutrientes y alimentos, el proceso de alimentación y la nutrición, dando a conocer la importancia y beneficios de hábitos saludables.
- Influir y motivar para que adquieran habilidades en torno a su conducta para la práctica de hábitos saludables, identificando la influencia del ambiente, la cultura y las relaciones en el estilo de vida.
- Mostrar conceptos y rutinas de autocuidado, higiene personal y alimentaria a través de la formación de pautas y acuerdos.
- Aumentar el consumo de los alimentos naturales, de proximidad y de temporada.

Tareas domésticas y de cuidados

- Destacar la importancia de la corresponsabilidad a través de los ejemplos cotidianos.
- Promover roles de género equitativos en las tareas domésticas y de cuidados.

Diversidad corporal

- Visibilizar la multiculturalidad, la diversidad corporal y el deporte inclusivo.
- Cuestionar los roles y estereotipos de género. Cómo afectan a las tareas y cuidados relacionados con la alimentación y la imagen corporal.

Entorno alimentario

- Sensibilizar sobre el impacto de la cultura de la dieta, la violencia estética y la gordofobia.
- Identificarlas en los medios de comunicación y las redes sociales.
- Prevenir los factores de riesgo en relación con la conducta alimentaria y la distorsión de la percepción corporal.
- Fomentar un vínculo sano con el propio cuerpo y los cambios que se producen, fortaleciendo la autoestima y una buena relación con la comida.



PARA REFERENTES, JÓVENES, PERSONAS ADULTAS Y PROFESIONALES DE DIVERSOS ÁMBITOS (SOCIAL, SANITARIO, EDUCATIVO, OCIO, DEPORTE).

Desde un punto de vista educativo y activista, son necesarios más espacios seguros en los que se hable y, sobre todo se escuchen, las vivencias, el impacto y las dimensiones de la gordofobia y la violencia estética, y de todo lo que abarca esta discriminación a nivel estructural, social, personal (salud, percepción corporal, seguridad alimentaria, sexualidad, etc.) y también en lo colectivo (movimientos sociales, resistencias, accesibilidad, etc.).

TEMÁTICAS:

- **Enfoque interseccional:** Diversidad corporal. Sistemas y niveles de opresión, vergüenza corporal, discriminación e impacto de las violencias. Prevención, detección y creación de espacios de reparación. Resistencias y activismos.
- **Gordofobia y violencia estética:** Historia y antecedentes. Cánones de belleza, exigencias y expectativas de la sociedad frente a nuestros cuerpos. Cómo afecta la violencia estética y gordofobia a nuestras vidas y bienestar. Movimientos sociales y referentes.
- **Justicia social:** Educación en valores. Reapropiación y empoderamiento de nuestros cuerpos como espacios políticos. Cómo escapar del discurso constante alrededor del cuerpo y la belleza. Creatividad y reparación de las violencias en nuestros entornos.
- **Salud para todas las tallas:** Salud integral. Enfoque integrativo, interdisciplinar e interseccional. Salutismo y falsa identificación entre cuidar la salud y el aspecto físico. Redes sociales e imagen corporal.
- **Cultura de la dieta:** Educación para la salud. Pesocentrismo, negocio de la dietética, belleza y estética. Entorno alimentario, hambre y trastornos de la conducta alimentaria. Alimentación libre de dietas.
- **Autocuidado:** Bienestar y determinantes de la salud. Mentalidad dieta e idealización de la alimentación "perfecta". Alimentación consciente y hábitos saludables. Actividad física, descanso y salud mental.