



## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

*“La libertad intelectual depende de cosas materiales. La poesía depende de la libertad intelectual. Y las mujeres siempre han sido pobres, no sólo durante doscientos años, sino desde el principio de los tiempos”.*

Virginia Woolf – *Un cuarto propio*

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, **se realiza siempre bajo cita previa.**

#### Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

#### Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor

desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

#### Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- **Orientación laboral:** información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- **Competencias profesionales:** mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

La Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa este cuatrimestre con la programación bajo la temática “El poder de las decisiones”, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: **NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO.** A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

Este mes, destacamos las actividades realizadas por el 1D: Día Internacional de la lucha contra el SIDA, 3D: Día internacional de las personas con discapacidad, 9D: Día de los Derechos Humanos, 18D: Día Internacional del Migrante y 20D: Día Internacional de la Solidaridad Humana.

Todas las actividades de esta programación requieren de inscripción previa y confirmación de plaza.

## ESCUELA DE IGUALDAD

### Empoderamiento laboral contra la desigualdad salarial.

En este taller, hablaremos sobre la desigualdad salarial que incide en las mujeres. Además, compartiremos experiencias que hacen que sea muy difícil tener un trabajo a jornada completa, conciliar con nuestra vida familiar y personal y llegar a fin de mes.

**Viernes 3 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

### 1D: Día Mundial de la Lucha contra el SIDA.

Por motivo del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA, visionaremos la película PRIDE, dónde posteriormente reflexionaremos y debatiremos sobre algunos temas que aparecen en la película como la homofobia, otros prejuicios, el sida, el derecho al trabajo y la solidaridad, etc...

**Sábado 4 de diciembre de 17 a 19h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

### ¿Cómo tener unas navidades conciliadoras?

Se acercan fechas navideñas y las ocupaciones de cada persona de la familia pueden incidir en nuestro bienestar emocional. La corresponsabilidad de todas las tareas entre todas las personas es esencial para que nosotras también disfrutemos de esta fecha festiva. En este taller hablaremos de esta temática y trabajaremos para cuidarnos nuestra salud emocional y bienestar personal.

**Lunes 13 de diciembre de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

### Conociendo las calles de Madrid.

La situación que hemos vivido ha supuesto más presión en cuidar y sostener a otras personas y nos hemos olvidado de cuidarnos a nosotras mismas. Qué mejor manera de dedicarnos un ratito a nosotras qué haciendo una excursión a conocer distintos sitios de Madrid.

**Martes 14 de diciembre de 10 a 14h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### 10D: Día de los Derechos Humanos.

El día 10 de diciembre es el día Internacional de los Derechos Humanos. En este día visibilizaremos y compartiremos el porqué de la celebración de este día y hablaremos de los distintos derechos humanos que tenemos las personas.

**Jueves 16 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

### 20D: Día Internacional de la Solidaridad Humana.

Para Conmemorar el Día Internacional de la Solidaridad Humana, nos juntamos para crear un mural de solidaridad entre todas, dónde podamos aportar nuestra unidad en la diversidad y el apoyo a los Derechos Humanos y la lucha contra las desigualdades.

**Lunes 20 de diciembre de 18:30 a 20h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

### XV Encuentro Tejiendo redes: Mujeres y diversidad funcional.

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad María Telo, María de Maeztu, María Zambrano y Ana Orantes . En conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el 3 de diciembre, realizaremos un encuentro para reflexionar cómo el mundo ha alejado a determinadas personas por no cumplir una serie de estándares. Así se ha creado una sociedad capacitista que deja al margen una serie de cualidades por no serle útil. Concretamente debatiremos sobre cómo las mujeres con diversidad funcional se encuentran en una mayor situación de violencia y desigualdad.

**Jueves 23 de diciembre de 17 a 18:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**



### **Juguetes y juegos: regalando en igualdad.**

Desde muy peques, niños y niñas tienen la necesidad de formar parte de una comunidad y esto lo consiguen mediante la transmisión del lenguaje, el observar el entorno y el traspaso de valores sociales que hacen que se ubiquen en un grupo de iguales: niños o niñas. Haremos una reflexión sobre los productos culturales que consumimos desde la infancia y cómo esto lleva a hacer diferencias de género muy marcadas.

**Lunes 27 de diciembre de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

### **18D: Día Internacional del Migrante,**

Con motivo del día 18 de diciembre, día Internacional del Migrante, crearemos un espacio para conversar en torno a los retos que suponen ser una persona migrante, y en especial para las mujeres migrantes. Hablaremos de los cambios que se dan cuando se deja atrás el país de origen, tanto a nivel individual como familiar.

**Martes 27 y 29 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

### **Mujeres Lectoras.**

Compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc. escritos por mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

**Todos los jueves de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

## **ESCUELA DE EMPODERAMIENTO**

### **Gimnasia en silla para todas.**

¿Quieres aumentar tu bienestar físico y mental aceptando la posibilidad de tu cuerpo? Si es así: ¡este es tu taller! Con él podrás recuperar elasticidad y mejorar tu salud reconociendo y modificando malos hábitos posturales a través de la conciencia corporal y respiratoria.

**Miércoles 1, 15 y 22 de diciembre de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **¡Aprendiendo a poner mis límites!**

Taller en el que trabajaremos solo como decir que no, poner nuestros límites personales y saber expresar nuestros deseos y emociones.

**Miércoles 1 y 15 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Mi espacio de relajación y autocuidado.**

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, poder escucharnos, conocernos y relajarnos a través de meditaciones y diferentes dinámicas de autocuidado.

**Miércoles 1, 15 y 22 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Autoestima: aprender a conocernos y valorarnos.**

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

**Jueves 2, 9 y 16 de diciembre de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Espacio de empoderamiento a través del baile, del movimiento y la música.**

Movámonos juntas venciendo nuestros miedos y vergüenzas al ritmo de la música, sintiendo como nuestra salud emocional y física mejora. Empodérate a través del baile y disfruta de esas sensaciones placenteras al poder ser tu misma en libertad.

**Jueves 2, 9, 16 y 23 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Miércoles 1, 15 y 22 de diciembre de 18:30 a 20h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Mente y sexualidad.**

En este taller trabajaremos sobre como nuestras creencias, miedos, mandatos y emociones influyen en nuestra sexualidad. Juntas reflexionaremos sobre cómo vivir una sexualidad sana e identificaremos la importancia de la responsabilidad afectiva en nuestras relaciones.

**Viernes 3 de diciembre de 18:30 a 20h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Historias con emoción.**

Taller en el que, a través de diferentes historias y fábulas, trabajaremos en nuestro autoconocimiento, nuestras emociones, nuestras relaciones personales y nuestros miedos.

**Viernes 3, 10 y 17 de diciembre de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**



### **Entrenando nuestra memoria y atención.**

Espacio para entrenar nuestra memoria y atención a través de diferentes actividades y juegos que nos permitirán fortalecer y rehabilitar nuestras funciones cognitivas para mejorar nuestra vida diaria y nuestra salud.

**Viernes 3 y 17 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Yoga para despertar el cuerpo.**

Al levantarse de la cama el cuerpo aún está dormido y rígido, pero el nivel mental es tranquilo y todavía con pocos pensamientos. Es el mejor momento para una sesión básica de yoga que te ayudará a empezar el día con muy buena energía desde el autocuidado personal físico y mental.

**Sábado 4 de diciembre de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Música y emociones.**

En este taller vamos a crear un espacio para ti, para nosotras, donde podremos expresar nuestras emociones a través de la música, con diferentes técnicas de movimiento de nuestro cuerpo, a través de técnicas de escritura y de expresión.

**Jueves 9 y 16 de diciembre de 18:30 a 20h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Hablemos de soledad.**

En este taller abordaremos qué significa y qué lugar ocupa la soledad en nuestras vidas generando entre todas estrategias para afrontarla de una forma saludable.

**Martes 7, 14 y 28 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Autoestima: conectando conmigo misma.**

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

**Lunes 13 y 20 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Navidad en duelo.**

Estas fechas navideñas muchas veces pueden generar recuerdos de nuestras pérdidas más importantes. En este taller trabajaremos sobre cómo podemos afrontar estas fechas cuando estamos en proceso de duelo.

**Viernes 17 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Especial autocuidado navideño: Aprender a valorarnos.**

En navidad andamos intentando recibir el cariño y atención de las demás personas sin pararnos a pensar quién somos, qué nos gusta, qué deseamos...Este será un espacio para conocernos más, siendo amables y cariñosas con nosotras mismas fortaleciendo así nuestra autoestima.

**Lunes 20 de diciembre de 10:30 a 12h. Actividad dirigida a mujeres.**

### **Escritura creativa.**

La escritura es una de las mejores formas para expresar emociones, sanar y comprender lo que ocurre en nuestro entorno. Anímate a conocer esta técnica y conocerte mejor.

**Martes 21 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Risoterapia navideña.**

El sentido del humor es una herramienta básica para desdramatizar y afrontar nuestras vivencias desde una manera más positiva y diferente como forma de autocuidado. En este taller nos introduciremos en los beneficios de la risa combinando diferentes dinámicas para abordar a través de la diversión, comunicación y creatividad nuestros retos cotidianos en estas navidades.

**Jueves 23 de diciembre de 18:30 a 20h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Encuentro navideño.**

Se acercan las navidades y el cierre de año y qué mejor forma que celebrarlo entre todas pasando un rato divertido y distendido. Para poder disfrutar de ese momento solo necesitas muchas ganas y la magia de ese encuentro hará el resto. ¡Anímate, te estamos esperando!

- **Jueves 23 de diciembre de 12 a 14h.**
- **Miércoles 29 de diciembre de 18 a 20h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Mi línea del tiempo amorosa.**

En este taller práctico descubriremos cómo han sido nuestras relaciones amorosas, nos servirá de guía para autoconocernos e identificar conductas y situaciones en esas experiencias.

**Miércoles 29 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Acompañándonos en la pérdida.**

Todas sufrimos pérdidas en la vida y decimos adiós a personas, relaciones, trabajos y actividades. En este mes, queremos acompañarnos entre todas a que la gestión de estas ausencias sea lo más llevadera posible, y más en estas fechas navideñas que tanto nos afecta.

**Jueves 30 de noviembre de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Afrontando nuevos retos, evaluando lo vivido.**

Como cada año, haremos balance de lo vivido y nos plantearemos nuevos retos que cumplir en los próximos meses. Desde el Espacio de Igualdad queremos acompañaros en este cierre anual y ser partícipes de las nuevas metas para el siguiente año a la vez que pasamos una tarde agradable con otras mujeres.

**Jueves 30 de diciembre de 16:30 a 18h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Grupo de apoyo: ¿Y a mí quién me cuida?**

En ocasiones tenemos la responsabilidad de cuidar a otras personas, pero olvidamos cuidarnos a nosotras. Ser cuidadora, además, genera una enorme carga emocional que muchas veces influye en nuestro bienestar. En este espacio de autocuidado, trabajaremos juntas nuestras emociones y aprenderemos a cuidarnos para poder cuidar.

**Todos los martes de 10:30 a 12h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Mindfulness: Cuerpo, mente y relax.**

Vivimos en una realidad llena de estímulos que nos dispersan y nos hacen olvidarnos de nosotras mismas, viviendo un estado de desconocimiento y desconexión de nuestro cuerpo y mente. Gracias a este taller, nos introduciremos en el mundo del mindfulness y la relajación, creando un espacio de paz para el autocuidado y bienestar físico y mental.

**Todos los martes de 17 a 18:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Acompañándonos: ¿Tú cómo te sientes?**

A veces nuestras emociones son una montaña rusa que no podemos frenar. En este taller aprendemos juntas a aceptarlas, gestionarlas y sanar. Lo haremos a través de la escritura, la pintura, la fotografía, etc.

**Todos los martes de 18:30 a 20h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Empoderamiento digital**

#### **Aprendiendo a utilizar mi teléfono móvil desde cero.**

¿Quieres aprender a usar tu teléfono móvil? En este taller aprenderemos desde cero en un espacio libre de prejuicios donde se respetará el proceso de cada una para aprender este extraño cachivache.

**Miércoles 1 de diciembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

#### **A tope con el móvil: nivel medio.**

¿Quieres aprender a usar las funciones y aplicaciones de tu móvil? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres, sacándole el mayor rendimiento a este aparato.

**Importante traer móvil Smartphone.**

**Miércoles 15 y 22 de noviembre de 12 a 13:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

### **Empoderamiento jurídico.**

#### **Conversando con la abogada.**

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico.

**Viernes 10 de diciembre de 18:00 a 19:30h.**

**Actividad dirigida a mujeres.**

#### **\*3D: Día Internacional de la Personas con Discapacidad.**

El 3 de diciembre es el Día Internacional de la Personas con Discapacidad. Realizaremos un taller para hablar sobre las medidas de apoyo y de la profunda reforma operada en la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de la capacidad.

**Sábado 11 de diciembre de 18 a 20h.**

**Actividad dirigida a toda la población.**

## Desarrollo profesional

### Informática para buscar trabajo.

Buscaremos formas de buscar trabajo a través de nuestros móviles o tablets que nos ayuden a llegar a las ofertas laborales o a saber cómo poder enviar un CV con estos dispositivos. Puedes traer tú móvil o Tablet o el Espacio de Igualdad te facilita una Tablet sin problema.

**Jueves 9 de diciembre de 16:30 a 18h.**

Actividad dirigida a mujeres.

### ¿Cómo responder bien en una entrevista laboral?

Taller destinado a aumentar las probabilidades de inserción laboral de las mujeres. En este taller compartiremos experiencias, dudas, inseguridades y estrategias en torno al afrontamiento de la entrevista laboral a través de dinámicas de role-play.

**Viernes 10 de diciembre de 12 a 13:30h.**

Actividad dirigida a mujeres.

### Mi momento para el empleo.

Buscar empleo puede ser un proceso lleno de incertidumbres e inseguridades, por eso, entre todas vamos a construir nuestro momento, nuestro espacio a la semana, dedicado a nuestro desarrollo profesional, a adquirir las herramientas necesarias, y a fortalecernos en la toma de decisiones para poder llegar a nuestros objetivos.

**Todos los martes de 10:30 a 12h.**

Actividad dirigida a mujeres.

### Conectadas para el empleo.

Grupo cerrado donde compartiremos algunas TIPS para nuestra búsqueda y mejora de empleo, además de crear una red de participación y apoyo entre todas para nuestros procesos laborales.

**Todos los miércoles de 12 a 13:30h.**

*Actividad por plataforma online.*

*Acceso al grupo a través del área individual de desarrollo profesional.*

Actividad dirigida a mujeres.

## HOMBRES POR LA IGUALDAD.

### Hombres, emociones y masculinidad.

Grupo de reflexión destinado a hombres para debatir y analizar cómo nos afectan la socialización de género en la expresión emocional y en el bienestar personal.

**Martes 21 de diciembre de 16:30 a 18h.**

Actividad dirigida a hombres.

## FORMA-TE: ESPACIO PARA PROFESIONALES

Acciones dirigidas a profesionales con el objetivo de sensibilizar y prevenir la violencia machista, así como introducir la perspectiva de género en la práctica profesional.

### II Curso básico online de Violencia de género para profesionales: generando un lenguaje común.

Curso destinado a profesionales que deseen conocer y reflexionar sobre la violencia de género. A lo largo de cinco módulos profundizaremos sobre este problema social y su abordaje en detección, sensibilización y prevención. Ahondando en contenidos clave a través de la plataforma de Google Classroom, junto con una sesión en la plataforma Zoom como cierre del curso, en la que se trabajará con casos prácticos.

**Inicio del curso: martes 2 de noviembre.**

**Cierre del curso: jueves 2 de diciembre de 18 a 20h.**

**Duración total del curso: 20h.**

*Actividad por plataforma online Google Classroom.*

Actividad dirigida a toda la población.

### Los trastornos de la conducta alimentaria desde una perspectiva de género.

En este taller dirigido a profesionales abordaremos la importancia de trabajar la autoestima corporal y los trastornos de la conducta alimentaria desde una perspectiva de género y nos ayude a detectar la importancia de la presión social que existe hacia las mujeres en su relación con la comida y el cuerpo.

**Viernes 17 de diciembre de 18:30 a 20h.**

Actividad dirigida a toda la población.

## EXPOSICIONES

### Conociendo a Lucía Sánchez Saornil.

El día 13 de diciembre de 1895 nació Lucía Sánchez Saornil. Durante este mes, por motivo del mes de su nacimiento tendremos una exposición de la mujer que lleva el nombre de este espacio. Acércate a conocer su historia de vida.

Actividad dirigida a toda la población.

**\*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.**

**Pide cita a través de nuestro email o de nuestro teléfono.**

**Contacta a través de nuestro email:**

**[luciassaornil1@madrid.es](mailto:luciassaornil1@madrid.es) o de nuestro teléfono:**

**914801656**

**HORARIO DE ATENCIÓN:**

Lunes a sábado

10:00 a 14:00h

16:30 a 20:30h