

# ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR

## PROGRAMACIÓN MARZO 2025



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Se ofrecen servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 710 97 13

Correo electrónico: [caimujercc@madrid.es](mailto:caimujercc@madrid.es)

Presencialmente: calle María Martínez Oviol, 12, 2ª (Metro Villaverde Bajo-Cruce).

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Festivos cierra el centro.

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos a mujeres

**Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:**

Psicológica: para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.

Jurídica: en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.

Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



### ADEMÁS TENEMOS:

- Biblioteca Clara Campoamor
- Disponibilidad de aula
- Formación a profesionales

*“Todas las desgracias del mundo provienen del olvido y el desprecio que hasta hoy se ha hecho de los derechos naturales e imprescriptibles del ser mujer.”*

**Flora Tristán (1803-1844),  
filósofa, economista,  
escritora, pensadora y una de  
las fundadoras del feminismo  
temprano.**



políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)



# SEMANA DEL 3 AL 7 DE MARZO 2025

## LUNES 3 MAÑANA

### Aula de empleo. Herramientas digitales para la gestión del tiempo (M):

Te enseñaremos a utilizar herramientas para la organización y así mejorar tu productividad y reducir el estrés.

10:30-12:30h



## MARTES 4



TARDE

### Teatro (M):

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien y poner en escena nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 5 MAÑANA

### Camino del empoderamiento. Comunicación, asertividad y límites (M):

Colaboramos con las Siervas de San José de Villaverde en su taller Nazaret para mujeres en riesgo de exclusión social, trabajando herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo, las herramientas tecnológicas y los derechos laborales.

10:30-12:00h Semanal

TARDE

### ¡Este 8M únete al Mundialito anti machista! (TP):

Desafiaremos las normas de género tradicionales en el deporte de vóley, lucharemos contra todas las formas de violencia y comportamientos discriminatorios, creando un ambiente seguro y amigable.

16:30-19:30h

## JUEVES 6 MAÑANA

### Autoestima y género II: Herramientas prácticas (M):

Conoceremos y practicaremos la gestión del diálogo interno, lo convertiremos en una voz objetiva y amable reeducando los pensamientos. Además, entrenaremos la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.

10:30-12:30h Semanal



## VIERNES 7 MAÑANA

### Jornada conmemorativa 8M de la Plataforma en Género de Villaverde (TP):

Jornada conmemorativa en la que se van a organizar diversas actividades: talleres, actuaciones musicales y programa de radio en directo, con motivo de la conmemoración del Día Internacional de las Mujeres.

11:00-14:00h

### Tejeclaras: grupo de ganchillo (M):

Nos juntamos para aprender a tejer, a veces proyectos propios, otras proyectos solidarios y otras para llenar el barrio con nuestros colores.

10:30-12:30h Quincenal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PROFESIONALES



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)





# SEMANA DEL 10 AL 14 DE MARZO 2025

## LUNES 10

### MAÑANA

#### Portales de empleo. Aula de empleo (M):

Exploraremos los portales de empleo para que conozcas las mejores plataformas, aprendas a registrarte y descubras cómo buscar ofertas y postularte correctamente.

10:30 -12:30h

### TARDE

#### Club de cine "Las chicas del celuloide" (TP):

Visionado de una película con coloquio posterior. La película que vamos a ver en marzo es "Ama Gloria" de Marie Amachoukeli.

16:45-20:00h

## MARTES 11

### TARDE

#### Reforma de la Ley de extranjería (M):

La abogada asesorará sobre las novedades más importantes de la nueva ley de extranjería.

17:30-19:30h

#### Teatro (M):

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien y poner en escena nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 12

### MAÑANA

#### Camino del empoderamiento: búsqueda de empleo (M):

10:30-12:00h Semanal

#### Sabiduría emocional (M):

Abrazar la tristeza, calmar al miedo, darle voz a la ira, gozar la alegría. Exploraremos nuestras emociones a través del cuerpo y la creatividad, para conocer cómo y cuándo se expresan, qué necesidades esconden y cómo transformarlas en fuerza y bienestar.

10:30-13:00h Semanal

### TARDE

#### Hacer poesía con mi vida (M):

Comenzaremos cada sesión con una poetisa, nos dejaremos inspirar por sus versos y transformaremos nuestras reflexiones y experiencias en arte a través del collage, el fotobordado y el mural.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 13

### MAÑANA

#### Autoestima y género II: Herramientas prácticas (M):

Conoceremos y practicaremos la gestión del diálogo interno, lo convertiremos en una voz objetiva y amable reeducando los pensamientos. Además, entrenaremos la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.

10:30-12:30h Semanal

### TARDE

#### Ruta conmemorativa 8M: las luchas de las mujeres en la ciudad de Madrid, rebeldes con causa (TP):

Ruta urbana por el centro de Madrid por los lugares emblemáticos de las reivindicaciones y luchas de las mujeres. Las huelgas de las lavanderas o cigarreras, las primeras organizaciones de mujeres y la conquista del voto forman parte de la memoria de las reivindicaciones de las mujeres.

17:00-19:00h

## VIERNES 14

### TARDE



#### Club de lectura (TP):

Encuentro mensual del club de lectura, para compartir impresiones y aprender las unas de las otras entorno a la lectura seleccionada el mes anterior.

17:30-19.30h Mensual

M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PROFESIONALES



políticas sociales,  
familia e igualdad

# MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO 2025

## LUNES 17



TARDE

### **Decir NO sin sentir culpa (M):**

Aprendimos a complacer y a renunciar a nuestras necesidades y deseos. Esta socialización en base al género explica la dificultad de las mujeres para poner límites y decir NO sin sentir culpa. Aprenderemos alternativas para practicar esta habilidad y redefinir nuestras relaciones interpersonales.

17:30-19:30h Semanal

## MARTES 18

TARDE

### **Obra de teatro y coloquio: La incógnita de Cherner (TP):**

La escritora salmantina Matilde Cherner falleció en su domicilio de Madrid a las diez de la mañana del 15 de agosto de 1880, sola y en extrañas circunstancias. Meses atrás, Matilde publicó su novela "María Magdalena". Lo hizo bajo el pseudónimo de Rafael Luna. La prensa del momento no tardó en hacerse eco de los rumores que rodeaban su misteriosa defunción.

18:30-20:00h

### **Sexualidad y deseo (M):**

Trabajaremos mitos y estereotipos relacionados con la sexualidad femenina. Avanzaremos en el autoconocimiento y el deseo sexual.

17:30-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 19

MAÑANA

### **Camino del empoderamiento: búsqueda de empleo (M):**

10:30-12:00h Semanal

### **Sabiduría emocional (M):**

Abrazar la tristeza, calmar al miedo, darle voz a la ira, gozar la alegría. Exploraremos nuestras emociones a través del cuerpo y la creatividad, para conocer cómo y cuándo se expresan, qué necesidades esconden y cómo transformarlas en fuerza y bienestar.

10:30-13:00h Semanal

TARDE

### **Hacer poesía con mi vida (M):**

Comenzaremos cada sesión con una poetisa, nos dejaremos inspirar por sus versos y transformaremos nuestras reflexiones y experiencias en arte a través del collage, el fotobordado y el mural.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 20

MAÑANA

### **Autoestima y género II: Herramientas prácticas (M):**

10:30-12:30h Semanal

TARDE

### **Escuela de lideresas. Formación para liderazgos con perspectiva de género (M):**

¿Qué cambios me gustaría ver en mi entorno y cómo puedo contribuir a ellos? ¿Cómo potenciar mi capacidad de liderazgo? ¿Cómo liderar junto a otras? Participa en este espacio formativo y de encuentro para mujeres interesadas en ser agentes de cambio. Módulo 1: Historia del feminismo. Módulo 2: Autoestima para liderar. Módulo 3: Tipos de liderazgo y habilidades para comunicar. Módulo 4: Diagnóstico del territorio. Módulo 5: Herramientas para la incidencia política y social. Puesta en común y cierre.

17:00-19:30h Semanal

## VIERNES 21

MAÑANA

### **Tejiendo juntas (M):**

Encuentro interespecial de ganchilleras urbanas para compartir sabiduría y tejer juntas en el distrito.

10:30-12:30h

TARDE

### **Domina Google Maps (M):**

Aprenderás a utilizar sus funciones clave para moverte con facilidad, explorar lugares, planificar rutas y sacarle el máximo provecho en tu día a día.

17:00-19:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PROFESIONALES



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE MARZO 2025

LUNES 24



TARDE

## Decir no sin sentir culpa (M):

Aprendimos a complacer y a renunciar a nuestras necesidades y deseos. Esta socialización en base al género explica la dificultad de las mujeres para poner límites y decir No sin sentir culpa. Aprenderemos alternativas para practicar esta habilidad y redefinir nuestras relaciones interpersonales.

17:30-19:30h Semanal

MARTES 25

TARDE

## Testamentos y herencias (TP):

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas en materia de testamentos y herencias. Nos juntaremos en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo (C/ Arregui y Aruej, 31). Inscripciones en el email elenaarnedo3@madrid.es

17:00-19:30h

## Sexualidad y deseo (M):

Trabajaremos mitos y estereotipos relacionados con la sexualidad femenina. Avanzaremos en el autoconocimiento y el deseo sexual.

17:30-19:30h Semanal

## Teatro (M):

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien y poner en escena nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

## Camino del empoderamiento: búsqueda de empleo (M):

10:30-12:00h Semanal

## Sabiduría emocional (M):

Abrazar la tristeza, calmar al miedo, darle voz a la ira, gozar la alegría. Exploraremos nuestras emociones a través del cuerpo y la creatividad, para conocer cómo y cuándo se expresan, qué necesidades esconden y cómo transformarlas en fuerza y bienestar.

10:30-13:00h Semanal

TARDE

## Hacer poesía con mi vida (M):

Comenzaremos cada sesión con una poetisa, nos dejaremos inspirar por sus versos y transformaremos nuestras reflexiones y experiencias en arte a través del collage, el fotobordado y el mural.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

## Autoestima y género II:

### Herramientas prácticas (M):

10:30-12:30h Semanal

### Caminar consciente (M):

Haremos una ruta de senderismo para conocer en profundidad los parajes naturales del distrito de Villaverde

11:00-13:00h Mensual

TARDE

## Escuela de lideresas. Formación para liderazgos con perspectiva de género (M):

¿Qué cambios me gustaría ver en mi entorno y cómo puedo contribuir a ellos? ¿Cómo potenciar mi capacidad de liderazgo? ¿Cómo liderar junto a otras? Participa en este espacio formativo y de encuentro para mujeres interesadas en ser agentes de cambio. Módulo 1: Historia del feminismo. Módulo 2: Autoestima para liderar. Módulo 3: Tipos de liderazgo y habilidades para comunicar. Módulo 4: Diagnóstico del territorio. Módulo 5: Herramientas para la incidencia política y social. Puesta en común y cierre.

17:00-19:30h Semanal

VIERNES 28



M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PROFESIONALES



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)



# SEMANA DEL 31 DE MARZO 2025

## LUNES 31

### MAÑANA

#### Mapa digital de talentos: impulsa tu empleabilidad.

##### Aula de empleo (M):

¿Conoces tus talentos y cómo alinearlos con el mercado laboral? Identifica tus habilidades clave, construye tu mapa de talentos digital y utiliza herramientas tecnológicas para mejorar tu empleabilidad.

10:30-12:30h

### TARDE

#### Identidad digital en la Comunidad de Madrid (M):

Aprende a utilizar herramientas digitales de la Comunidad de Madrid, como IDentifica, y a proteger tu huella digital al realizar trámites en línea. Reflexiona sobre la protección de la identidad digital e impulsa tu participación ciudadana en la comunidad digital madrileña.

17:00-19:30h



*“Todas las desgracias del mundo provienen del olvido y el desprecio que hasta hoy se ha hecho de los derechos naturales e imprescriptibles del ser mujer.”*

**Flora Tristán (1803-1844), filósofa, economista, escritora, pensadora y una de las fundadoras del feminismo temprano.**

M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PROFESIONALES