

# ESPAZIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2025



red de  
espacios de  
igualdad

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: 91 525 68 31/ 605-65 95 05

Correo electrónico: [emiliapardobazan6@madrid.es](mailto:emiliapardobazan6@madrid.es)

Presencialmente: Avenida de Badajoz, 60 (metro Barrio de la Concepción)

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

### 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:

- Acceso libre a internet: Conéctate desde el Emilia.
- Tenemos una tablet para ti. Uso libre.
- Disponibilidad de aulas
- Exposición. FOTOVOZ. Voluntariado contra la Trata. Mujeres en Zona de Conflicto Almería. Fotografías y reflexiones en primera persona contra la trata de personas con fines de explotación sexual, poniendo en relación imágenes de la vida cotidiana con reflexiones críticas y empoderadoras. Exposición realizada por el voluntariado de MZC Almería.
- Exposición: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan](http://madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan)



# SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

**LUNES 03**



TARDE  
**Empoderándome. Autocuidado emocional. Con musicoterapia y mindfulness (M)**

Desarrolla herramientas para entender mejor la función de cada emoción y cuidar mejor de ti misma

17:00 a 19:30h

**MARTES 04**

MAÑANA

**Musicoterapia para mayores (TP)**

La musicoterapia con perspectiva de género favorece la autoestima, los vínculos desde el buentrato, el autocuidado, un buen estado anímico y una gestión saludable de las emociones

10:00 a 11:30h

TARDE

**Consejo de Sabias: Familia y relaciones (M)**

Conversaciones sobre la dinámica familiar, relaciones intergeneracionales y la importancia de la amistad..

17:00-19:30h.

SEMANAL

**MIÉRCOLES 05**

MAÑANA

**Exposición Leica: un siglo de fotografía (TP)**

La icónica marca alemana de cámaras celebra presentando los hitos de la fotografía desde el nacimiento del fotoperiodismo hasta la democratización de la imagen. Salimos del Emilia a las 10:30 para ir al Centro Cultural de la Villa

10:30 a 14:00h



**JUEVES 06**



TARDE

**Círculo Masculino Plural (H)**

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo

18:00-20:00h.

QUINCENAL

**VIERNES 07**



TARDE

**Obra de teatro "Ante el Espejo" (TP)**

No te pierdas esta obra de teatro en conmemoración del 25N: "Ante el Espejo", que muestra las sensaciones, emociones y encrucijadas múltiples en las que se encuentran las mujeres que viven situaciones de violencia de género. Lugar: Espacio de Igualdad Carme Chacón

17:30 a 19:00h.

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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

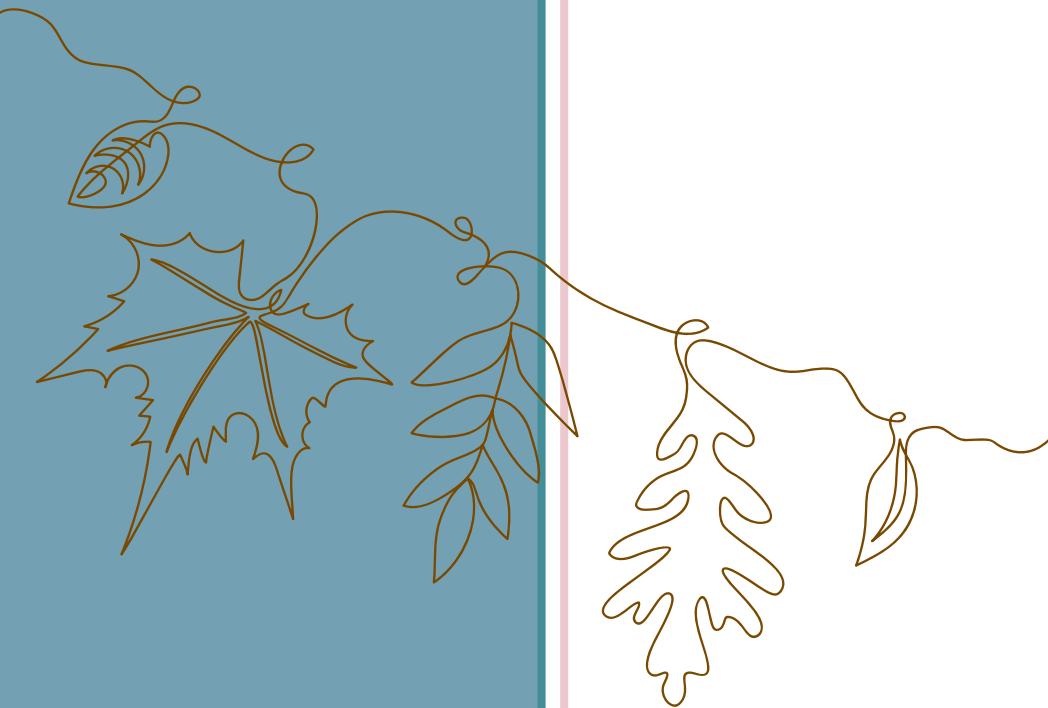
Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan](http://madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan)



# SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 10



TARDE

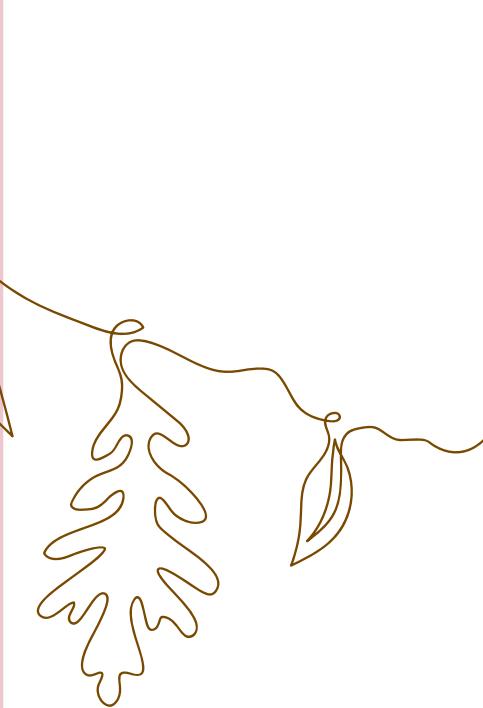
## Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias,  
lecciones aprendidas y  
momentos significativos.

17:00-19:30h.

SEMANAL

MARTES 11



MIÉRCOLES 12

MAÑANA

## Desayuno-taller: Tus derechos, tu voz: enfrentando la discriminación como migrante (TP)

¿Has sufrido algún tipo de  
discriminación o abuso por ser  
migrante? No te pierdas este  
desayuno-taller gratuito y  
dinámico para identificar,  
enfrentar y defenderse ante  
delitos y discursos de odio

10:00 a 12:00h.

## Cantando Juntas (M)

Da rienda suelta a tu voz con  
canciones empoderadoras.

12:00 a 14:00h.

TARDE

## Mitos y realidades en torno a la violencia de género (TP)

¿Qué hay detrás de los bulos  
en torno a la violencia  
contra las mujeres?

17:30 a 19:30h.

JUEVES 13

MAÑANA

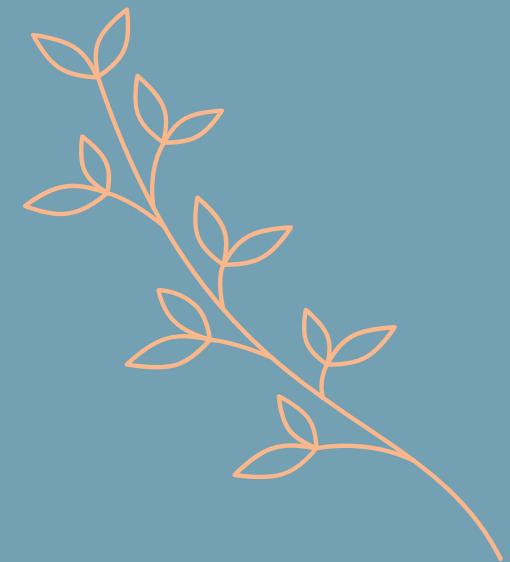
## Consejos para hacer entrevistas de trabajo virtuales. Bloque 1 (M)

Aprende a hacer entrevistas de  
trabajo virtuales exitosas, con  
consejos prácticos y estrategias  
de comunicación eficaz.

Explora las principales  
aplicaciones de videollamadas  
para utilizarlas a tu favor

10:00 a 12:30h.

VIERNES 14



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan](http://madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025



MADRID



red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

## LUNES 17

**Visita a la Casa de México: La mitad del mundo. La mujer en el México indígena (TP)**

Descubre las representaciones femeninas de diferentes culturas nativas a lo largo de la historia de México

**11:30 a 14:00h**

TARDE

**Empoderándome. Laboratorio de comunicación asertiva (M)**

Desarrollamos formas de comunicarnos asertivas y las ponemos en práctica a través del rol-playing (teatro)

**17:00-19:30h.**

## MARTES 18

MAÑANA

### Musicoterapia para mayores (TP)

La musicoterapia con perspectiva de género favorece la autoestima, los vínculos desde el buentrato, el autocuidado, un buen estado anímico y una gestión saludable de las emociones

**10:00 a 11:30h**

**Taller de suelo pélvico. Al cuidado de Paloma González e Isabel Regalado (M)**

Aprende a cuidar tu suelo pélvico y desarrollar conciencia corporal de esta zona central de tu cuerpo con @palomahipopresivos e Isabel Regalado. Plazas limitadas

**12:00 a 14:00h**

TARDE

**Consejo de Sabias: Salud y bienestar (M)**

**17:00-19:30h.**

## MIÉRCOLES 19

MAÑANA

### Libera tu Voz (M)

Aprende a meditar y relajarte explorando con tu voz, conectando contigo y con otras y disfrutando del canto en grupo y de la improvisación vocal. No es necesario tener experiencia musical: solo traer curiosidad, escucha y ganas de compartir

**12:00 a 14:00h**

TARDE

**Danza libre y trabajo corporal (M)**

Exploramos el movimiento desde nuestra expresión más auténtica, conectando con nosotras mismas y con otras personas, desafiando los estereotipos en torno a nuestros cuerpos

**17:30 a 19:30h.**

## JUEVES 20

MAÑANA

### Consejos para hacer entrevistas de trabajo virtuales. Bloque 2 (M)

¿Quieres aprender todo lo necesario para realizar entrevistas virtuales con éxito? Esta segunda parte del taller te ayudará a preparar una entrevista de trabajo virtual

**10:00 a 12:30h**

TARDE

**Círculo Masculino Plural (H)**

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo

**18:00-20:00h.**

QUINCENAL

## VIERNES 21



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan](http://madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan)



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

## LUNES 24

MAÑANA

### Mindfulness al aire libre (M)

Con técnicas de relajación y mindfulness, cuidamos de nuestras emociones mientras practicamos meditación en movimiento y caminando en un parque

11:30 a 14:00h.

TARDE

### Cómo construir relaciones sanas y detectar lo que nos daña (M)

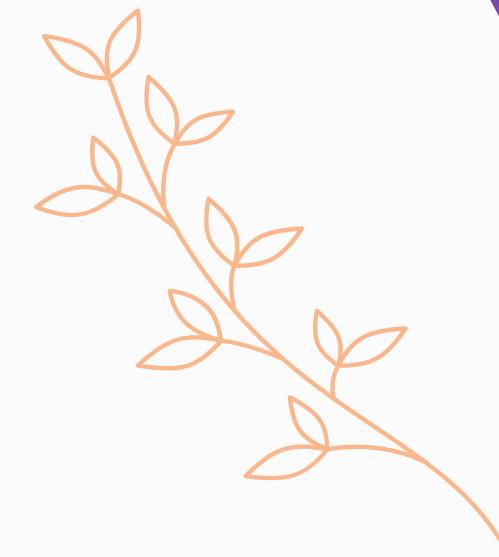
Descubre qué hace que tus relaciones fluyan y aprende a detectar y actuar ante las señales de maltrato

17:00 a 19:30h.

SEMANAL

## MARTES 25

MAÑANA



TARDE

### Consejo de Sabias: autoestima y empoderamiento (M)

Lecturas sobre el empoderamiento de las mujeres.

17:00 a 19:30h.

SEMANAL

## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

### Marcha y desayuno por los buenos tratos (TP)

Únete a la marcha y el desayuno que hacemos en Jazmín, junto con varios recursos del distrito que actúan por la igualdad en esa zona del distrito

10:30 a 13:30h.

### Creencias y pensamientos que dificultan la autoestima (M)

Aprendemos a detectar y poner límites a pensamientos y creencias que dañan nuestra autoestima

12:00 a 14:00h.

## JUEVES 27

MAÑANA

### Minimurales por el buentrato y contra la violencia de género y vicaria (TP)

Los recursos del distrito nos unimos para compartir nuestras creaciones sobre mitos y realidades en torno a la violencia de género, incluyendo la vicaria. Lugar: Centro de servicios sociales Canal de Panamá, c/ Padre Coloma, 2

11:30 a 13:00h.



## VIERNES 28

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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan](http://madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan)

