

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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: 91 525 68 31/ 605-65 95 05

Correo electrónico: 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.

Los días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado. 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:

- Acceso libre a internet: Conéctate desde el Emilia.
- Tenemos una tablet para ti. Uso libre.
- Disponibilidad de aulas
- Exposiciones.

Exposición: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera

Exposición: Ciudad Lineal contra la violencia de género y vicaria. Los recursos de Ciudad Lineal se unen para facilitar la conciencia y la superación de las violencias machistas contra las mujeres y la infancia



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 01



TARDE

Empoderándome. Potenciando la autoestima y el autoamor (M)

Desarrollamos formas de querernos más y mejor a nosotras mismas, desmontando juicios y activando el buentrato

17:00 a 19:30h

MARTES 02

MAÑANA

Musicoterapia para mayores 1 (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

12:00-13:30h.

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 03

MAÑANA

Presentación de la exposición Minimurales por los buenos tratos. Desmontando mitos (TP)

Vente a conocer los murales realizados por las vecinas y vecinos de Ciudad Lineal por el Día Mundial contra la Violencia hacia las Mujeres

10:00-11:30h.

Cantando Juntas (M) 12:00-14:00h.

TARDE

¿Cómo pasar una entrevista de trabajo con éxito? (M)

16:30-18:00h.

Cuentacuentos y coloquio: El universo en una maleta cabe(TP)

No te pierdas esta sesión de cuentacuentos que nos hará viajar por el universo que hay dentro de nuestro interior.

18:00-19:30h.

JUEVES 04

MAÑANA

Desayuno-taller: Colores de la igualdad. Arte y derechos frente al odio y la discriminación (TP)

Conoce tus derechos frente a situaciones de discriminación mientras desayunamos. A través de la expresión artística, construiremos mensajes que promuevan la empatía, la diversidad y el respeto en un espacio para la reflexión, el diálogo y el arte

10:30-12:30h.

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.

VIERNES 05

MAÑANA

¿Cómo afecta la violencia contra las mujeres a la salud mental? (TP)

¿De qué manera afectan a la salud de las mujeres las violencias machistas y cómo podemos cuidar mejor de nosotras mismas? Con la colaboración de AMAFE

12:00-14:00h.

TARDE

Derribando estereotipos (M)

Te invitamos a este taller que nos permite conocernos y mirarnos como humanas, celebrando la diversidad. Desde la empatía, cuestionamos creencias generalizadas en torno a las mujeres extranjeras, visibilizando todo lo que aporta la convivencia entre diferentes culturas

17:30-19:30h.

(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
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan

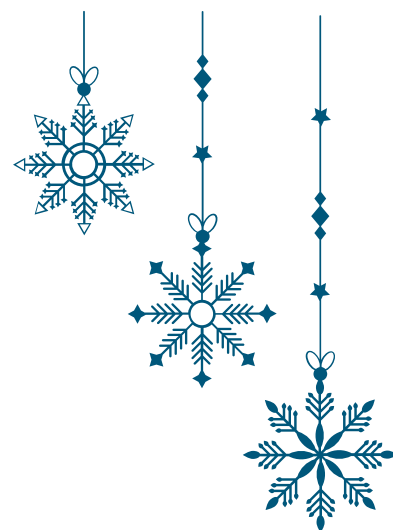


SEMANA DEL 08 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 08



MARTES 09



TARDE

Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias,
lecciones aprendidas y
momentos significativos.

17:00-19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Cómo acceder y qué derechos tengo en el empleo del hogar y los cuidados (M)

¿Trabajas en el empleo del
hogar o en el sector de los
cuidados? Este taller está
pensado para ti. Un espacio
para informarte, resolver dudas
y fortalecer tus derechos
laborales

10:00-12:00h.

Estilos de apego y su influencia en la vida adulta (TP)

Aprendemos a comprender como
el estilo de apego nos influye en
las relaciones que establecemos
en la vida adulta: de amistad,
familia, pareja, relaciones
laborales....Para llegar a
reconocer como se manifiestan
los diferentes estilos de apego.

12:00-14:00h.

JUEVES 11

MAÑANA

Competencias digitales con perspectiva de salud mental 1 (M)

10:00-12:00h.

¡Nos vamos al cine! (TP)

Te invitamos a la proyección de
la película "El padre" en el Cine
Paz c/Fuencarral 25. Nos
ponemos las gafas moradas para
identificar juntas los mandatos
patriarcales y racistas en torno a
la crisis de los cuidados. Allí a
las 10:45h

11:00-13:30h.

Tejiendo redes. Autocuidado y empoderamiento entre mujeres (M)

Espacio de autocuidado y
empoderamiento.

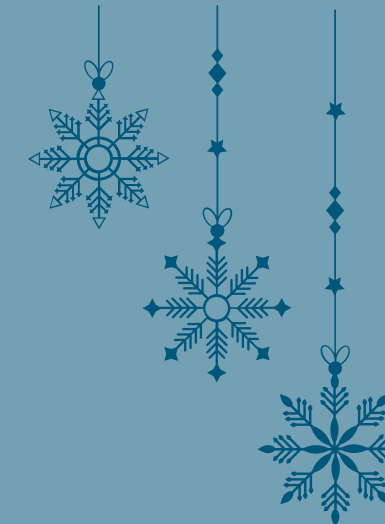
12:00-13:30h.

TARDE

Explorando el Arte Dramático (M)

17:30-19:30h.

VIERNES 12



TARDE

Autocuidado desde la higiene postural (M)

Aprende cómo mantener una
postura correcta y desarrollar la
conciencia corporal en tus
actividades diarias. Ideal para
mujeres que buscan prevenir
dolores musculares y mejorar su
bienestar, energía y calidad de
vida a través de hábitos
posturales saludables

17:30-19:30h.

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

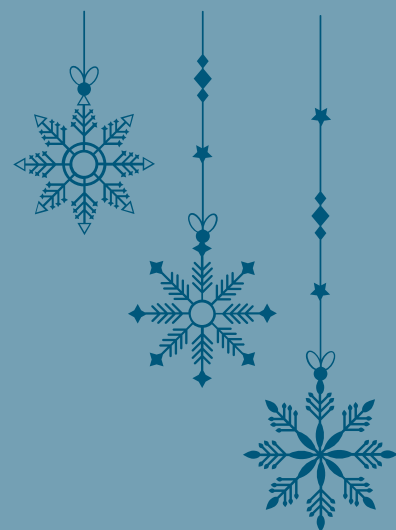
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 15



TARDE

Empoderándome. Aprendiendo a gestionar conflictos (M)

¿Cómo actuar ante esos momentos de desencuentro o conflicto en nuestras relaciones sin dañar ni dañarnos? Ponemos en práctica recursos para afrontar mejor estas situaciones desde la asertividad. Con rol-playing (teatro)

17:00 a 19:30h.

MARTES 16

MAÑANA

Comprendiendo la discapacidad. Una realidad que nos acompaña a todas las personas (TP)

¿Sabías que la discapacidad atraviesa la vida de la mayoría de las personas en algún momento? Una enfermedad, un accidente o el desempeño del trabajo podrían ser algunas de las causas. Aprende a identificarlas y a defender tus derechos apuntándote a este taller

10:00 a 11:30h.

Musicoterapia para mayores. Potenciando la autoestima y el estado anímico (TP)

11:30 a 13:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: autoestima y empoderamiento a través del juego (M)

17:00 a 19:30h.

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Autocuidado en la búsqueda activa de empleo (M)

Buscar empleo es un trabajo. Pon el foco en lo que tienes que cuidar de ti a lo largo de este proceso

10:00 a 12:00h.

Libera tu Voz. Círculo de canto (M)

Explora, expresa y libera tu voz y tu creatividad, disfrutando del canto en grupo y de la improvisación vocal.

12:00 a 14:00h.

TARDE

Visita guiada: Maruja Mallo. Máscara y compás (M)

El Museo Reina Sofía nos abre sus puertas para dar a conocer la obra de esta artista visionaria de la generación del 27, que logró reflejar las preocupaciones de su época y anticiparse a muchas de las actuales. Salida del Espacio de Igualdad a las 16h. Plazas limitadas: 14

16:00 a 19:30h.

JUEVES 18

MAÑANA

Visita guiada al Museo de Antropología: Exposición permanente (TP)

¡Nos vamos de viaje a través del Museo Nacional de Antropología! Mediante una visita guiada, recorreremos distintas culturas.

10:00 a 14:00h.

Competencias digitales con perspectiva de salud mental 2 (M)

10:00 a 12:00h.

Autodefensa para mujeres (M)

Vente a conocer y poner en práctica algunas estrategias de autodefensa especialmente pensadas para mujeres. Ángel, profesor de boxeo, nos las enseñará

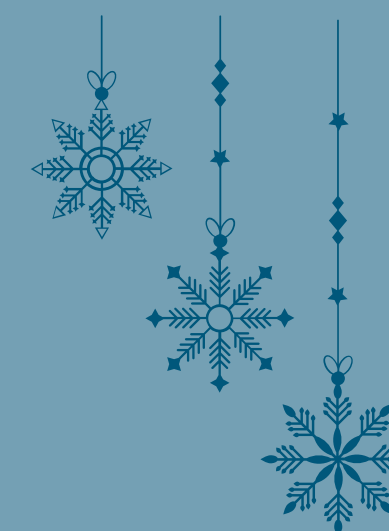
12:00 a 14:00h.

TARDE

Círculo Masculino Plural (H)

18:00-20:00h.

VIERNES 19



TARDE

Celebremos el Solsticio de invierno (TP)

¡Ven a celebrar la vida con nosotras! Te esperamos en la fiesta más especial del año: música, baile y mucha alegría.

17:30 a 19:30h.

(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

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 22

MAÑANA

Mindfulness. Un momento de relajación y contacto contigo misma (TP)

Aprende a relajarte y a gestionar mejor las emociones

12:00 a 13:30h.

TARDE

Empoderándome. Escritura creativa (M)

Pon en marcha tu creatividad a través de juegos y técnicas que nos ayudarán a expresarnos a través de la palabra. Saca a la escritora que llevas dentro

17:00 a 19:30h.

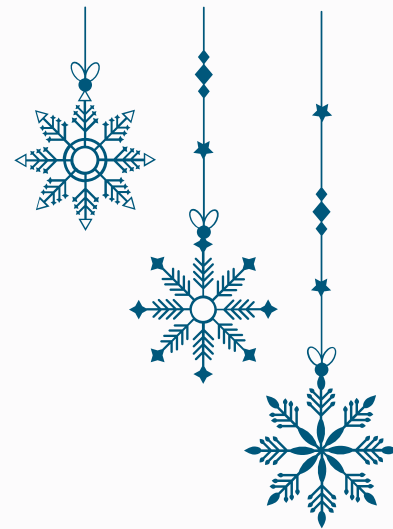
MARTES 23

MAÑANA

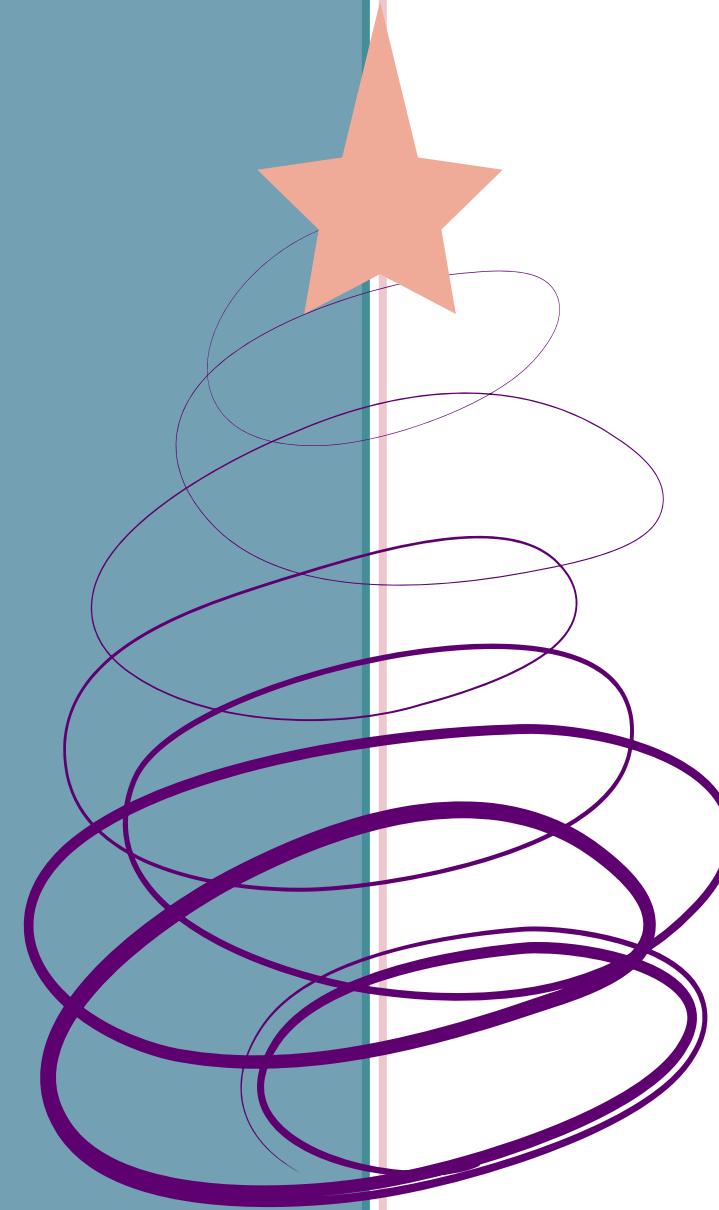
Musicoterapia para mayores 2 (TP)

Potenciamos la igualdad y el buentrato a través de actividades de danza libre, trabajo con canciones, juegos e improvisación musical

11:30 a 13:00h.



MIÉRCOLES 24



JUEVES 25

VIERNES 26



TARDE

Danza libre y trabajo corporal (M)

Exploramos el movimiento desde nuestra expresión más libre y auténtica, conectando con nosotras mismas y con otras personas, desafiando los estereotipos en torno a nuestros cuerpos. Tu estado anímico te lo agradecerá

17:30 a 19:30h.

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

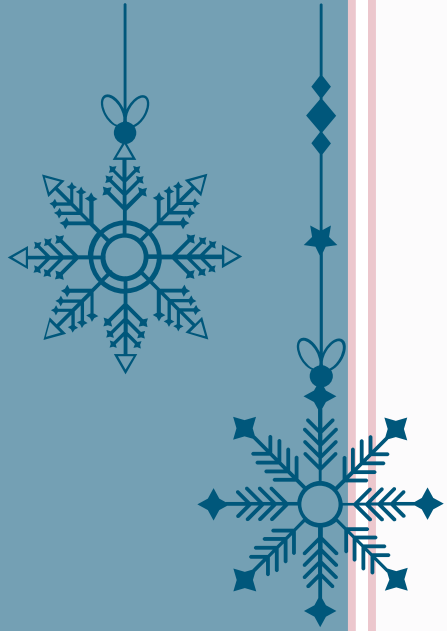
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

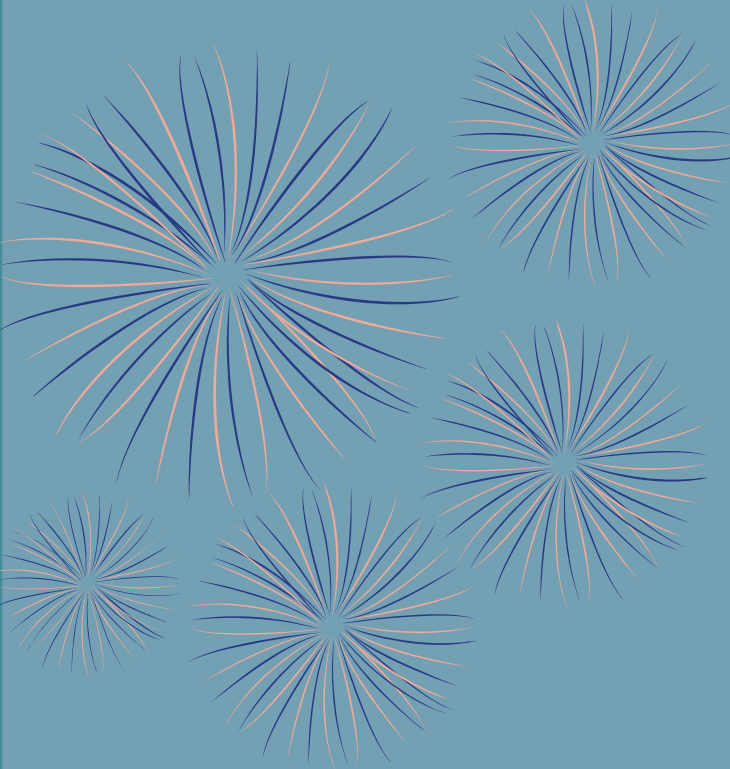
LUNES 29



MARTES 30



MIÉRCOLES 31



2026

(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
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan

