



PROGRAMACIÓN JULIO 2020

En julio seguimos con la temática del cuatrimestre

RECONSTRUYENDO VÍNCULOS

Queremos dar un servicio de apoyo a la ciudadanía, respondiendo a algunos de los emergentes de esta situación que estamos viviendo: manteniendo y sosteniendo las redes de apoyo mutuo; fomentando la resiliencia comunitaria y otros estilos de liderazgo y participación; visibilizando la importancia de los cuidados en lo reproductivo y en lo productivo, así como lo común y lo público; fomentando la corresponsabilidad en los hogares y el buen trato en la convivencia; el acompañamiento y la contención en las diferentes emociones que nos están atravesando, así como en los diferentes duelos; facilitando herramientas para el acceso a fuentes de información fiables y a la comunicación online, reduciendo la brecha digital de género; así como el asesoramiento jurídico y laboral ante el nuevo contexto económico.

Hemos diseñado la mayor parte de programación para poder ser impartida tanto online como de forma presencial en caso de que las circunstancias así lo permitan.

Las inscripciones serán, como hasta ahora, a través de nuestro teléfono o correo electrónico.

ESCUELA DE IGUALDAD¹

CLUB DE LECTURA

Nos reunimos una vez al mes para comentar e intercambiar opiniones sobre un libro o artículo que habremos leído previamente. Disfrutaremos de la lectura enriqueciéndonos con las aportaciones de las demás.

Para nuestro encuentro de julio leeremos el libro *La voz dormida* de Dulce Chacón.

Viernes 3 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

NO TE ENREDES

Prevención y gestión de conflictos en pareja

Hemos asistido a una experiencia extraordinaria a nivel individual, social, familiar y de pareja debido a la pandemia producida por la COVID-19 y las medidas impuestas para que permanezcamos confinados en casa por un tiempo prolongado.

Han sido muchas las consecuencias derivadas del confinamiento y las relaciones de pareja se han visto afectadas en muchos niveles.

En este taller trabajaremos cómo cuidar la relación de pareja en la convivencia; también aprenderemos a prevenir los conflictos y a gestionarlos.

Martes 7, 14 y 21 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

¹ Actividades dirigidas a toda la ciudadanía. Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

NARRATIVA DE GÉNERO Y CÓMIC PARA PERSONAS ADULTAS Y JÓVENES

Un taller intergeneracional para jóvenes y personas educadoras e interesadas en la educación en igualdad con jóvenes (familias, personal bibliotecario, profesionales de la educación) que busca introducir el cómic como herramienta coeducativa, trabajando temas como nuevas masculinidades, sexualidades no normativas, super heroínas, más allá de los estereotipos.

Estructura del taller:

El 8 de julio se envía por correo el primer kit de herramientas, con una tarea centrada en introducción al cómic con perspectiva de género y análisis feminista de cómic. Haremos una lista de correo con los y las participantes y se da un *feedback* hasta el 14 de julio, es decir que tenéis 6 días para hacer la tarea.

El 15 se hace el primer encuentro telemático por zoom (una hora y media). Donde se profundiza en contenidos de ese primer kit.

El 22 se envía por correo el segundo kit de herramientas con la segunda tarea, más centrado en género autobiográfico (guion de una viñeta siguiendo una serie de pasos y trucos). Tenéis hasta el 28 de julio para hacer la tarea y damos un *feedback* por correo.

El 29 de julio se hace el segundo encuentro telemático por zoom (una hora y media) donde se profundiza en contenidos del segundo kit.

Imparten: Soraya Guerrero y Laura Tejado

Miércoles 8, 15, 22 y 29 de julio
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

CICLO DE CONFERENCIAS NUEVAS MIRADAS TRAS LA PANDEMIA IIIª CONFERENCIA “ECONOMÍA FEMINISTA: LOS TRABAJOS DE CUIDAR LA VIDA Y SUS APUESTAS”

Los espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor presentan este ciclo de conferencias que ayudan a comprender mejor la situación de pandemia que estamos viviendo desde varias ópticas y, sobre todo, a pensar cómo queremos construir el futuro. La realidad no volverá a ser la misma, pero ¿puede ser mejor?

En esta tercera entrega, a cargo de la Red de Economía Feminista, tendremos como invitada a Astrid Agenjo Calderón, doctora en Economía y profesora en el Departamento de Economía, Métodos Cuantitativos e Historia Económica de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Nos ofrecerá las claves para comprender qué es la economía feminista, cuáles de sus postulados se revelan como ciertos en este momento de crisis y qué propuestas se plantean desde este paradigma económico.

La conferencia se ofrecerá en directo a través del canal de YouTube del Espacio de Igualdad Juana Doña

<https://www.youtube.com/channel/UC7TOWdiwXxgtOxqB-Ql4kFA>

Imparte: Astrid Agenjo Calderón.

Miércoles 8 de julio
Horario: de 18.00 a 19.30 horas

CORRESPONSABILIDAD PARA FAMILIAS

Más allá del reparto de tareas... inteligencia emocional

La corresponsabilidad implica establecer relaciones de cuidado sin olvidar los propios deseos y necesidades, valorar el cuidado de una/o misma/o y las relaciones de reciprocidad. En este espacio proponemos compartir estrategias de inteligencia emocional enfocadas a la igualdad, para una convivencia corresponsable.

Imparte: Conchi Cazorla Vergel

Lunes 13 y 20 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

VIAJANDO DESDE EL SOFÁ: MUSEO DE LAS MUJERES DE BONN

Visitaremos el primer Museo de las Mujeres que abrió sus puertas (1981), y que se encuentra en Bonn (Alemania). Es un espacio cultural que da voz a las protagonistas desconocidas de nuestra historia.

Si bien, desde 1945, la igualdad de género es considerada un derecho humano, en la práctica aún falta mucho para alcanzar la equidad entre hombres y mujeres. Con el objetivo de promover la democracia de género, el Museo de las Mujeres abrió sus puertas en 1981 en la ciudad alemana de Bonn. Este espacio, el primero de su tipo a nivel internacional, se ha dedicado a rescatar del olvido la historia de las mujeres, así como a apoyar a artistas femeninas. Desde el año 2012, Bonn también es sede de la Asociación Internacional de Museos de Mujeres (IAWM, por sus siglas en inglés).

Martes 14 de julio

Horario: de 11.00 a 13.00 horas

LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL DERECHO INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Taller especialmente dirigido a profesionales que tengan relación con el mundo del derecho (abogadas y abogados, jueces, personal de la administración pública, trabajadoras y trabajadores sociales, psicólogas y psicólogos, etc.).

Su objetivo es proveer de herramientas teóricas y prácticas sobre lo que se ha establecido en el derecho internacional de los derechos humanos acerca de la perspectiva de género.

Partiremos del concepto de género aportado desde los estudios de las mujeres y los movimientos feministas, indicando cómo este concepto ha trascendido al derecho internacional de los derechos humanos y la necesaria aplicación de la perspectiva de género para el respeto, la protección y la garantía de estos derechos.

Imparte: Tania Sordo Ruz

Martes 21 y jueves 23 de julio

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO²

TEATRO POR LA IGUALDAD

Laboratorio de investigación y creación escénica *Sinvergüenzas*

En el grupo de teatro *Sinvergüenzas* necesitamos nuevas incorporaciones.

Juntas exploramos nuevos relatos e identidades, rescatamos la vida de mujeres olvidadas y denunciemos el machismo a través del arte.

Aprendemos técnicas de expresión corporal, teatro, danza libre y performance.

Nos acercamos a textos de dramaturgas, escribimos nuestros propios textos y los ponemos en escena.

Que el confinamiento no suponga una barrera a tu creatividad, animate e insíbete.

Miércoles 1, 8 y 15 de julio
Horario: de 17.00 a 19.30 horas

TEATRO RADIADO

Laboratorio de investigación y creación escénica *Sinvergüenzas*

Lectura dramatizada de algunas escenas escritas por las participantes del Laboratorio Teatral *Sinvergüenzas*, en las que han estado trabajando durante el confinamiento. Se trata de historias paralelas de las vecinas de un edificio donde tocan con humor temas alrededor de la diversidad sexual y las relaciones afectivas

Colabora: OMC radio comunitaria

Miércoles 8 de julio
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

² Actividades dirigidas a mujeres. Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad.

¿LUCES, CÁMARA? !!ACCIÓN!!

Cómo realizar tu Vídeo Currículum

Cada vez se lleva más presentar la candidatura a un empleo a través del video cv. En este taller aprende a conocerte, a elaborar un relato sobre ti misma y a exponerte de una forma creativa. Serás a la vez la directora y la actriz de tu propia película.

Jueves 9, 16 y 23 de julio
Horario: de 10.30 a 12.30 horas

PRÁCTICA PARA EQUILIBRARNOS (I): LA FLEXIBILIDAD EMOCIONAL

La flexibilidad emocional es una habilidad importante para relacionarnos con nosotras mismas y en nuestras relaciones interpersonales. Es una destreza que nos permite ser tolerantes a los cambios y transforma momentos de caos en aprendizaje y calidad de vida.

Jueves 9 de julio
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

BIENESTAR CORPORAL

El bienestar corporal nos ayuda a lograr bienestar mental y emocional. Con este taller digeriremos mejor el pasado confinamiento y dedicaremos un tiempo para nosotras mismas, tiempo de calidad para cuidarse y no perderse en el cuidado hacia otras personas. Mezclaremos técnicas de yoga, danza y sofrología para lograr este merecido bienestar.

En nuestras sociedades se le da mucho peso a lo mental, a la razón, hemos perdido el contacto con el cuerpo. Los problemas emocionales se ven reflejados en nuestro cuerpo, en su estructura, en su forma de

movearse, en sus tensiones y relajaciones musculares o en su memoria corporal. El trabajo psico corporal mejora la salud psíquica y corporal.

El movimiento y la postura influyen en el pensamiento y los sentimientos. Trabajaremos el uso del movimiento saludable para promover la integración emocional, cognitiva, física de las participantes.

Imparte: Sonia Sanz Acera

Viernes 10, 17 y 24 de julio
Horario: de 18.00 a 20.00 horas

DUELOS

Las pérdidas producidas durante el confinamiento de la COVID-19 han tenido muchas peculiaridades que han dificultado y, en algunos casos, impedido realizar un duelo social adecuado: el aislamiento de los seres queridos, la prohibición de acompañar a personas enfermas, la dificultad de acceder a información sobre el estado de salud de las personas ingresadas en hospitales, etc.

Este taller parte de estas peculiaridades y propone trabajar de manera conjunta la pérdida de seres queridos durante el confinamiento.

Ofrece claves para conocer el duelo, información sobre las fases y tareas del mismo, con intención de ayudar a superar de manera conjunta la pérdida.

También trabaja las peculiaridades del periodo de confinamiento que hemos vivido y cómo estas pueden afectar a la salud emocional y social de las personas.

Imparte: Alicia Rius Buitrago

Martes 14, 21 y 28 de julio
Horario: de 17.00 a 18.30 horas

PRÁCTICA PARA EQUILIBRARNOS (II): LA AUTOCRÍTICA, TU PEOR ENEMIGA

La autocrítica negativa es un síntoma de que nuestra autoestima no está en su mejor momento. Las comparaciones y el perfeccionismo son la base de la autocrítica y forman parte de la educación sexista en la que nos hemos desarrollado como personas. El taller hará un análisis para poder avanzar con herramientas y poder enfrentar positivamente la autocrítica.

Jueves 16 de julio
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

ABRAZAR EL POTENCIAL DE LA VULNERABILIDAD

Taller de arteterapia

Tendemos a relacionar la palabra vulnerabilidad con debilidad, peligro, inseguridad, sentimientos de incapacidad, vergüenza e incomodidad. Entendemos que la vulnerabilidad es el sentimiento que envuelve a las personas cuando nos ponemos en una situación en la que, de algún modo, estamos desprotegidas.

Brené Brown, profesora de Investigación en la Universidad de Houston, tiene un concepto distinto acerca de la vulnerabilidad y la define como “el punto en el que nacen el amor, el sentido de pertenencia, la valentía, la creatividad, la empatía y la alegría. Es fuente de esperanza, empatía, responsabilidad y autenticidad (...) es poder compartir nuestras historias con aquellos que han ganado el derecho de escucharlas” Entonces, lejos de ponernos en riesgo de desconectar con el otro, la vulnerabilidad se vuelve necesaria para hacer vínculos profundos con los demás.

Trabajaremos estos aspectos a través de la expresión creativa. No son necesarios conocimientos artísticos, tan solo papel y unas pinturas a mano.

Miércoles 22 de julio
Horario: de 17.30 a 19.30 horas

PRÁCTICA PARA EQUILIBRARNOS (III): APRENDER A PRE-OCUPARNOS

Nuestro cerebro es una máquina de anticipar lo que produce inseguridad y miedo ante posibles situaciones futuras. Además, no podemos olvidar que las mujeres estamos especialmente entrenadas para ocuparnos de otras personas y no de nosotras mismas; esta carga mental supone un desgaste considerable en nuestra salud bio-psico-social. El taller propone un entrenamiento para “pensar mejor y vivir mejor”.

Jueves 23 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

TRABAJO COMUNITARIO EN RED Y COLABORACIONES CON ENTIDADES Y GRUPOS DE MUJERES DEL DISTRITO

6

ATENCIONES INDIVIDUALIZADAS

- Asesoría jurídica.
- Apoyo psicológico.
- Acompañamiento para el desarrollo profesional.
- Acompañamiento para la creación y mantenimiento de grupos y equipos.

Pide cita previa en el teléfono del Espacio (917109713) o a través del correo electrónico caimujercc@madrid.es