



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2020

### AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO

Continuamos con la temática del cuatrimestre: AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO, que atravesará toda nuestra programación hasta diciembre.

*"La recuperación de lo erótico como fuente de poder es la clave para lograr el autocuidado feminista. Esto implica reconocer y ser conscientes de nuestros cuerpos, memorias, geografías, historias, políticas, afectos y emociones. Así, aprenderemos a responder por nosotras mismas, con autonomía, y seremos también capaces de sernos fieles. El autocuidado no es otra cosa que seguir politizando lo personal."*

Vivian Martínez Díaz, doctora en antropología de la Universidad de los Andes en Colombia

La mayor parte de las actividades seguirán siendo *online*, a través de la plataforma Zoom. Si necesitas ayuda para poder utilizarla, disponemos de videos tutoriales, tanto para móviles como para ordenadores y de tutorías individualizadas.

Excepcionalmente, y si las condiciones sanitarias de Madrid lo permiten, algunas actividades se realizarán presencialmente, respetando el aforo máximo y guardando las medidas de seguridad necesarias para que se lleven a cabo con total seguridad.

Para todas las actividades es necesario inscribirse a través del teléfono (91 710 97 13) o del correo electrónico [caimujercc@madrid.es](mailto:caimujercc@madrid.es)

### ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades gratuitas dirigidas a toda la ciudadanía. Es necesario inscripción.

### 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 del grupo.

Para nuestro encuentro de septiembre leeremos el libro *"Cerca del corazón salvaje"*, de Clarice Lispector.

Viernes 2 de octubre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: *online*

### COORDENADAS FEMINISTAS

Formación para profesionales y agentes sociales.

Los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor retomamos la tercera edición del Curso Coordinadas Feministas para 2020. El curso, compuesto por 4 módulos, tiene como objetivo ofrecer formación en perspectiva feminista y crear espacios de encuentro y diálogo entre profesionales y/o movimiento asociativo, con interés en incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de intervención.

El módulo de octubre, PERSPECTIVA FEMINISTA EN DIVERSAS ÁREAS, plantea mostrar diversas áreas de trabajo y actuación, incorporando en ellas la perspectiva de género. La salud, las diversidades funcionales y la economía serán algunas de las materias que se dejarán permear por una perspectiva integradora.



- *Malestares de género y adicciones:* Patricia Martínez Redondo, educadora y antropóloga social feminista.
- *Diversidad funcional y género:* Sandra Candelas Tejada, técnica de proyectos de trabajo comunitario y formadora en equipo Andecha.
- *Ecofeminismo y claves para la sostenibilidad de la vida:* Yayo Herrero, antropóloga, ingeniera y activista ecofeminista.
- *Taller: Cómo incorporar la perspectiva feminista.*

Martes 6, 13, 20 y 27 de octubre  
Horario: de 17.00 a 19.00 horas  
Modalidad: *online*

## MUJERES QUE ABRIERON CAMINO: RUTA CONMEMORATIVA “CLARA CAMPOAMOR Y EL SUFRAGIO FEMENINO”

Como cada año, queremos conmemorar el aniversario del sufragio femenino en España realizando un recorrido por las calles de Madrid que fueron escenario de la lucha por el voto de las mujeres, centrándonos en la figura de Clara Campoamor.

Si las condiciones sanitarias de Madrid no lo permiten, sustituiremos este recorrido urbano por un taller online con proyección de imágenes, videos y lectura de textos.

Jueves 8 de octubre  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas  
Lugar de encuentro: puerta Congreso de los Diputados (leones). Carrera de San Jerónimo.  
Modalidad: presencial

## ¡JA! JORNADAS DE HUMOR Y TEATRO FEMINISTAS

El Instituto de la Mujer, el Instituto de Investigaciones feministas y la escuela de escritoras Helvéticas ponen en marcha, en colaboración con los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor, las Jornadas de Humor y teatro feminista ¡JA!

Jueves 8 de octubre (18:30)  
*L'Atzar* (Companya Pepa Plana)  
+ Coloquio (Margarita Borja, Diana Raznovich y compañía teatral)

Jueves 15 de octubre (18:30)  
*Feminismo para torpes* (Nerea Pérez de las Heras)  
+ Coloquio (Itziar Pascual y Nerea Pérez de las Heras)

Jueves 22 de octubre (18:30)  
*Es mi hombre* (Livianas provincianas)  
+ Coloquio (Pilar Almansa y Livianas Provincianas)

Jueves 29 de octubre (18:30)  
*Burbujas: Conferencia escénica* (Asunción Bernárdez Rodal)  
+ Coloquio (Pamela Palenciano y equipo artístico)

Jueves 8, 15, 22 y 29 de octubre  
Horario: de 18.30 a 21.00 horas  
Modalidad: presencial  
Lugar: Salón de actos del centro cultural Casa del Reloj  
Necesaria inscripción en: Espacio de Igualdad Juana Doña (91 588 17 18)

## RE(CONSTRUYÉNDO)NOS Taller vivencial para hombres que se hacen preguntas.

- ¿Cómo aprendimos a ser hombres? ¿Qué privilegios adquirimos sobre las mujeres en el proceso de socialización?
- ¿Qué son los micromachismos? ¿Qué tipos hay y como identificarlos?
- ¿De qué manera reproducimos la desigualdad y las relaciones de poder?
- Diseño de un “proyecto de amor” en el que se propongan cambios a corto plazo para unas relaciones más justas con las mujeres.

Facilita: Olmo Morales Albarrán.

Viernes 16, 23 y 30 de octubre  
Horario: de 17.00 a 20.00 horas  
Modalidad: *online*



## CICLO DE CONFERENCIAS “AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO: DE LO PERSONAL A LO POLÍTICO”

Los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor proponen un nuevo ciclo de conferencias para reconstruir las sociedades de manera justa, pacífica y resiliente.

A través de ponentes expertas, te invitamos a pensar cuáles son los cuidados necesarios para la vida, qué estrategias de buen trato conoces para llevar a cabo estos cuidados y, por último, cómo te gustaría que se reflejaran estas estrategias en las distintas esferas social, relacional y personal.

Esta segunda conferencia “POLITIZAR LOS (AUTO)CUIDADOS” correrá a cargo de Elena Casado Aparicio, profesora de Sociología de la facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad Complutense.

La conferencia se ofrecerá en directo a través del canal de YouTube del Espacio de Igualdad Clara Campoamor.

Imparte: Elena Casado Aparicio

Miércoles 21 de octubre

Horario: de 18.00 a 20.00 horas

Modalidad: *online*

## TALLER PARA EMPLEADORAS/ES DE HOGAR: obligaciones y derechos.

La situación del COVID-19 ha suscitado muchas dudas sobre cómo proceder ante la suspensión de la atención de los cuidados de algún familiar, las necesidades de contratar un servicio de cuidado para menores que no acuden al colegio, o desconocimiento de los requisitos para tramitar una baja, en caso de que la persona empleada de hogar recaiga enferma por COVID-19 u otra enfermedad.

En este taller la abogada del Espacio de Igualdad informará y asesorará sobre los trámites para realizar un contrato a una persona empleada de hogar, formalizar una baja, finalizar un contrato de trabajo según las circunstancias del caso y cómo responder

frente a estas y otras circunstancias ante el régimen especial de empleadas de hogar.

Lunes 26 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: *online*

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades gratuitas dirigidas a mujeres en toda su diversidad. Es necesario inscripción.

## AUTOESTIMA Y GÉNERO (NIVEL I): LAS BASES

Las condiciones de desigualdad de género están relacionadas directamente con la autoestima. Cuando las mujeres ponen conciencia e incorporan nuevas formas de relacionarse consigo mismas y con otras personas, con mirada feminista, ganan en calidad de vida.

Desde este punto de partida, abordaremos el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoafirmación y la asunción de responsabilidades.

### GRUPO I

Jueves 1, 8, 15 y 22 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: *online*

### GRUPO II

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: presencial

## Ciclo *Yo decido sobre...*

### LOS CAMBIOS QUE NECESITO

El cambio es un proceso continuo, cíclico e inevitable que experimentamos todos los seres humanos. El objetivo es mejorar nuestra calidad de vida y favorecer el autocuidado desmontando roles y estereotipos de género.



El taller propone un “auto-chequeo” para pensar en una misma cuando se proponen cambios personales.

Jueves 1 de octubre

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: *online*

## 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 denunciamos 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.

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de octubre

Horario: de 17.00 a 19.30 horas

Modalidad: presencial y *online*

## SEÑORAS EN BICI

### Taller de iniciación al pedaleo.

En línea con las políticas de movilidad del Ayuntamiento de Madrid que promocionan el uso de la bicicleta como medio de transporte en la ciudad, este taller pretende incluir la bicicleta como medio de transporte en un futuro próximo.

Está dirigido a mujeres que nunca han aprendido o han olvidado cómo se monta en bicicleta.

Aprenderemos a dar los primeros pasos para pedalear en una bicicleta de forma segura.

Incluye monitora y bicicleta

Martes 13 y 20 y jueves 15 y 22 de octubre.

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: presencial

Lugar: Paseo de Yeserías, 15 (Rutas Pangea)

## “ESPEJOS DE LO INVISIBLE”

### Visita introspectiva a la exposición de Bill Viola y taller vivencial

El primer día visitaremos la exposición de Bill Viola “Espejos de lo invisible”, la cual ofrece un amplio recorrido por la trayectoria del videoartista, que ha evolucionado paralelamente al desarrollo de la tecnología del vídeo en los últimos 40 años. En su obra se repiten conceptos universales como la muerte, la vida, la espiritualidad, el paso del tiempo, el espacio o la soledad. La recorreremos a partir de una pregunta personal.

En la segunda sesión realizaremos un taller de arteterapia a partir de las emociones y reflexiones emergentes en la exposición, pudiendo poner escucha y conciencia a nuestro momento vital.

Martes 13 y miércoles 14 de octubre

Horario: de 13.00 a 14.00 horas

Modalidad: presencial y *online*

Lugar: Fundación Telefónica. C/ Fuencarral, 3

4

## TEATRO POR LA IGUALDAD

### Ciclo de Performance y feminismos

A partir de los años 70 el feminismo y la performance se dan la mano como herramienta artística que muchas mujeres utilizaron para mostrar lo que pensaban a través de la expresión artística con su cuerpo, haciéndoles sentirse más libres y lograr inspirar a las demás a defender su autonomía.

En este taller, trabajaremos LA PERFORMANCE, a través de la cual se planteará hablar de las múltiples opresiones y violencias machistas, así como la reivindicación de la igualdad.

Se plantearán preguntas sobre las que generar una reflexión:

¿Cómo empoderarnos a través del arte?

¿Cómo quiero mirar y que me miren?

¿Soy una mujer valiente? ¿Soy una mujer libre?

¿Cómo puedo utilizar el arte para conseguirlo?



A través de una serie de ejercicios, las participantes tendrán la oportunidad de conocer de primera mano el proceso creativo de la artista, adentrándose en su universo visual que ha ido creando a lo largo de sus años de carrera artística.

Las propias participantes desarrollarán sus propias obras como conclusión de este taller a partir de unas pautas que se les irán indicando.

Facilita: Verónica Ruth Frías, artista contemporánea feminista

Miércoles 14, 21 de octubre y 4 de noviembre  
Horario: de 17.00 a 19.00 horas  
Modalidad: *online*

## EL CUERPO QUE HABITO

### Cuerpo, deseo y sexualidad a través de las artes

El cuerpo es un lugar de crecimiento y resistencia, de disfrute y placer, que vivencia emociones, sensaciones y experiencias. En este taller trabajaremos a través de las artes expresivas el autoconocimiento del propio cuerpo; identificando lo que le gusta y lo que no le gusta; recorreremos la genealogía de la historia sexual de cada una; lo común y lo diferente en nuestras vivencias, los mitos que subyacen en éstas; así como el despertar del deseo erótico y la búsqueda del cuidado, el disfrute y el placer.

Martes 20, 27 de octubre y 3, 10 de noviembre  
Horario: de 10.30 a 13.00 horas  
Modalidad: presencial

## EL ARTE DE RELACIONARSE

### Habilidades sociales y de comunicación para cuidarnos

¿Me relaciono de igual a igual? ¿Cómo aprendí a comunicarme y qué condiciona mi comunicación? ¿Soy consciente de la diversidad de formas de ver, sentir y entender el mundo?

¿Soy capaz de expresar lo que siento y decir lo que pienso?

En este taller aprenderás herramientas creativas para mejorar tu comunicación y, por tanto, favorecer el buen trato en tus relaciones.

Jueves 15, 22, 29 de octubre y 5 de noviembre  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: *online*

## CONTAR MI HISTORIA

### Cómo construir mi relato para mejorar en el proceso de selección

En este taller aprenderás las claves para elaborar un relato sobre qué profesional eres, para poder utilizarlo en las diferentes etapas de un proceso de selección.

Aprenderás a conocerte (tus habilidades, tus valores, tus actitudes), a establecer tus objetivos y deseos profesionales y a estructurar todo ese relato como si fuera un cuento (introducción, nudo y desenlace). Todo ello aderezado con mucho *drama* y mucho humor.

Martes 20 y 27 de octubre  
Horario: de 10.30 a 12.30 horas  
Modalidad: *online*

## EROTIZACIÓN DEL BUEN TRATO COMO ACTO POLÍTICO

En este taller se abordará el buen trato como proyecto de vida. Para ello reflexionaremos acerca de cómo erotizamos el maltrato y si se puede erotizar y politizar el buen trato de cara a entablar vínculos afectivos más autónomos, justos y placenteros.

Trabajaremos el autocuidado y el espacio personal como pilares del buen trato; así como el psicoerotismo y el conocimiento del propio cuerpo para fomentar el placer y mejorar nuestras relaciones sexuales desde la Terapia del Reencuentro.

Imparte: Yaneli García Ríos.

Martes 20, 27 de octubre, 3 y 10 de noviembre  
Horario: de 17.00 a 19.30 horas  
Modalidad: *online*





## RESILIENCIA PERSONAL PARA NO "QUEMARNOS" EN ESPACIOS COLECTIVOS

Taller para mujeres activistas, participantes de proyectos, grupos o espacios colectivos, que buscan conocerse más a sí mismas y cómo cuidarse en su diversidad, especialmente, en el marco de lo colectivo

Conectar con nuestros propósitos y nuestras propias formas de cuidado y resiliencia, a veces, nos hace sentir mejor y nos ayuda también a gestionar mejor nuestras emociones diversas y a encontrar fuentes para nuestra resiliencia personal, para que la implicación que ponemos en proyectos y colectivos sea más renovable.

Este taller no trata de dejar de sentir cansancio, enfado, tristeza, angustia o cualquier otra emoción que nos pueda parecer desagradable, sino de ser más capaz de navegar esas emociones y sentir nuestra capacidad de alcanzar nuestros objetivos personales y colectivos siendo nosotras mismas en nuestra diversidad.

El propio discurso del tipo "hay que cuidarse" nos puede hacer reaccionar y querer responder "sí, pero ¿cómo?", o "es imposible en mi situación y en la situación que hay en el mundo". Este diálogo es algo importante también dentro del proceso a explorar. ¿Qué dinámicas de poder se dan en él?

¿Cómo nos "quemamos" como activistas? ¿Qué experiencias nos están sucediendo ahora? ¿Cómo ser aún más activistas sin dejarnos de lado a nosotras mismas? Abordaremos estas preguntas y algunas claves y herramientas prácticas.

Imparten: Anna Pujol y Conchi Piñeiro

Viernes 23 de octubre

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad: *online*

## LA CULPA

La culpa no es un sentimiento "natural". Es un instrumento cultural. Neutraliza, domestica y somete. A las mujeres nos acompaña desde la

primera infancia, baja nuestra autoestima y nos hace vulnerables. La culpa nos persigue cuando practicamos el autocuidado y nos hace sentir egoístas afectando a nuestra salud integral.

El taller propone normalizar el autocuidado y soltar culpas heredadas.

Jueves 29 de octubre

Horario: de 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: *online*

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

Participamos en actividades y redes del distrito. Si eres una entidad, recurso o grupo informal de personas y necesitas realizar actividades de empoderamiento para mujeres, de sensibilización sobre igualdad para la ciudadanía o de prevención de violencia de género, no dudes en ponerte en contacto con nosotras para poder ofrecerte un paquete a la medida de tus necesidades, tanto para la población con la que trabajas como para el equipo técnico.

## CICLO DE RADIO "CONOCE LOS ESPACIOS DE IGUALDAD DE VILLAVERDE"

En septiembre, junto al Espacio de Igualdad Dulce Chacón, y en colaboración con OMC Radio, comenzamos un ciclo quincenal de entrevistas a las profesionales de los Espacios de Igualdad del distrito de Villaverde.

Nos adentraremos en estos lugares donde se teje igualdad en el barrio. Conoceremos su funcionamiento, proyectos que están en marcha, así como los servicios y actividades que ofrecen de la mano de sus dinamizadoras,



abogadas, psicólogas, orientadoras laborales y mujeres participantes.

13 de octubre de 10.30 a 12.00: entrevista a las orientadoras laborales.

27 de octubre de 10.30 a 12.30: entrevista a las psicólogas.

### PROYECTO COMUNITARIO: "PLANTA-FORMA EN GÉNERO DE VILLAVERDE"

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y proyectos sociales aplicando en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Hemos diseñado un podcast donde puedes conocer a todos los recursos que participamos y contar con nosotras en el caso de necesitarlo. Aquí puedes escucharnos: [www.ivoox.com/plantaforma-genero-villaverdecovid19-audios-mp3\\_rf\\_50225565\\_1.html](http://www.ivoox.com/plantaforma-genero-villaverdecovid19-audios-mp3_rf_50225565_1.html)

### PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO Y PROMOCIÓN DEL COLIDERAZGO EN EQUIPOS

A través del enfoque de empoderamiento, del coaching sistémico y del programa de coliderazgo, acompañamos a grupos informales de mujeres, como las Líderesas de Villaverde, a expandir su coherencia intraorganizacional (capacidad para fluir entre su día a día, su visión y su identidad), su capacidad de observarse desde diferentes puntos de vista (valor de la diversidad) y su inteligencia relacional (entenderse como un sistema de relaciones).

## ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

### ESPACIO JURÍDICO PROPIO DE LA RED DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Las abogadas de las áreas jurídicas de la Red de Espacios de Igualdad se han unido para transmitir una píldora jurídica breve quincenal sobre temas de interés general en relación con la crisis del COVID-19.

Cada quince días se analizan las publicaciones jurídicas, se eligen las más interesantes y se trasladan a la población a través de nuestras redes sociales para su conocimiento.

**Consulta las redes sociales del Espacio de Igualdad Clara Campoamor para ver sus contenidos.**

### ATENCIONES INDIVIDUALIZADAS

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

**Pide cita previa o inscríbete en el teléfono del Espacio (917109713) o a través del correo electrónico [caimujercc@madrid.es](mailto:caimujercc@madrid.es)**

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

#### Horario:

De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas.