

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2025 • MARZO-JUNIO



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**



**Unitat
d'Igualtat
Marítim**



**Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols**

Procedimiento de solicitud

Plazo de solicitud del 3 al 14 de marzo de 2025

Puedes solicitar un máximo de 3 talleres, con el orden de prioridad deseado, pero solo se podrá obtener plaza en un máximo de 2 en esta convocatoria. No se puede repetir el mismo taller realizado en años anteriores.

**Criterios de Admisión: Para el buen funcionamiento de los talleres, se establecerá el criterio profesional en la selección final de las candidatas, en el que se valorarán su perfil, necesidades, características, motivación y compromiso.

FORMAS PARA SOLICITAR LOS TALLERES:

1. Puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10> , y presentarla en cualquiera de estos lugares de lunes a viernes de 8,30 a 14h.

Disponemos también de instancias en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pza. Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

2. Por Sede Electrónica de la web municipal, si dispones de certificado digital

. <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Autoestima, empoderamiento y sororidad – EDI 71

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO: Mañanas

Martes y jueves de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Mayo: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

Junio: 3, 5



INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

Nos conocemos mejor a nosotros mismas, mejoramos nuestra autoestima, desde la sororidad, generamos un espacio de comprensión e impulso como grupo.

A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro autocuidado, la relación con nosotros mismas y con otras mujeres

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General sanitaria



Empoderamiento para promover relaciones de parejas igualitarias – EDI 72

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: Mañanas

Lunes y Miércoles de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Abril: 7, 9, 14, 16, 30

Mayo: 5, 7, 12, 14, 19

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

¿Por qué algunas veces encontramos tanto sufrimiento en el amor? En buena medida se debe a la construcción sociocultural del amor romántico: el modelo en el que mujeres y hombres, independientemente de nuestra orientación sexual, basamos nuestra forma de relacionarnos y estilo de apego. Revisaremos este modelo y fortaleceremos nuestra autoestima para relacionarnos en pareja de manera sana, desarrollando las habilidades necesarias para detectar de forma temprana qué relaciones son igualitarias, responden a nuestras necesidades y nos hacen sentir bien, y cuáles no.

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología. Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.



Mindfulness - EDI 73

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: Tardes

Martes y jueves de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:

Abril: Abril 1, 3, 8, 10, 15, 29

Mayo: 6, 8, 13, 15

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de paz. No es de extrañar que tantas de nosotras nos sintamos exhaustas, estresadas o desbordadas. El **mindfulness** es una herramienta a nuestro alcance para recuperar la calma y la felicidad, así como un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en Mindfulness, psicología transpersonal y técnicas de atención plena y autoconocimiento



Empoderamiento a través de la Risoterapia – EDI 74

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: Mañanas

Viernes de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Marzo: 28

Abril: 4, 11, 25

Mayo: 2, 9, 16, 23, 30

Junio: 6

¿Has pensado alguna vez cuánto de “payasa” tienes dentro de ti? ¿Cómo explorarte desde la alegría de reír, llorar, saltar..., sin prejuicios y con total seguridad? Ven a descubrir la extraordinaria aventura de habitar en ti.

FORMADORA:

ELBA RUIZ

Técnica en integración social y especialista en risoterapia

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.



Empoderamiento para promover relaciones de parejas igualitarias – UIM 51

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: Mañanas

Martes y Jueves de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Abril: 1, 3, 8, 10, 15, 17, 29

Mayo: 6, 8, 13

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

¿Por qué algunas veces encontramos tanto sufrimiento en el amor? En buena medida se debe a la construcción sociocultural del amor romántico: el modelo en el que mujeres y hombres, independientemente de nuestra orientación sexual, basamos nuestra forma de relacionarnos y estilo de apego. Revisaremos este modelo y fortaleceremos nuestra autoestima para relacionarnos en pareja de manera sana, desarrollando las habilidades necesarias para detectar de forma temprana qué relaciones son igualitarias, responden a nuestras necesidades y nos hacen sentir bien, y cuáles no.

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología. Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.



Empoderamiento a través de la Risoterapia – UIM 52

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: Tardes

Martes y jueves de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:

Mayo: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

Junio: 3, 5

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

¿Has pensado alguna vez cuánto de “payasa” tienes dentro de ti? ¿Cómo explorarte desde la alegría de reír, llorar, saltar..., sin prejuicios y con total seguridad? Ven a descubrir la extraordinaria aventura de habitar en ti.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga,

Formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



La vida hecha teatro – UIM 53

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: Tardes

Lunes y Miércoles de 17,00 a 19,00 h

FECHAS:

Mayo: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28

Junio: 2, 4

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

¿La vida es puro teatro? ¿Te gustaría adentrarte en las posibilidades de ser otra? Conócete mejor a ti misma, exprésate y mejora tus habilidades comunicativas, fortalece tu autoestima y explora tu creatividad junto a otras mujeres a través del micro-teatro.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático,
y Técnica Superior en animación sociocultural



Taller Hablar en público – UIM 54

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: Mañanas

de 10.00 a 12,00 h

FECHAS: Martes 29 y Miércoles 30 de abril

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

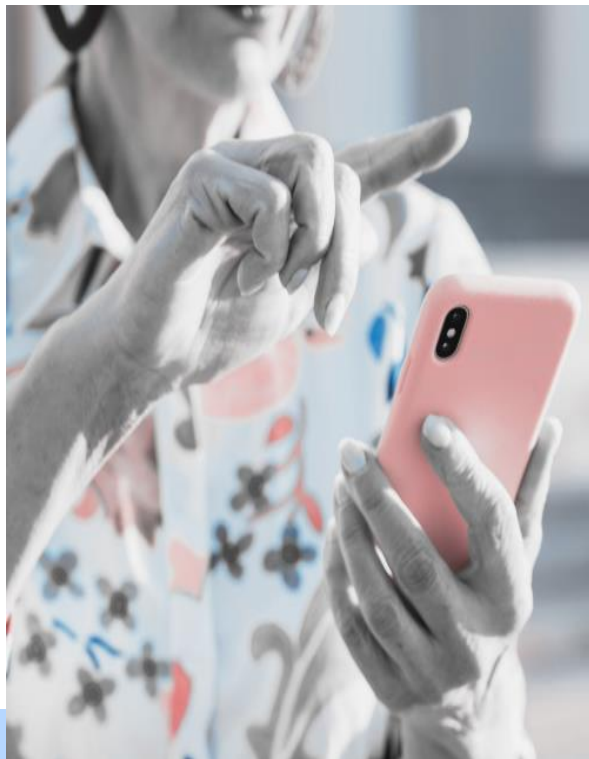
La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad,

Máster en Comunicación y Periodismo.



Taller APRENDE A MANEJAR TU MÓVIL – UIM 55

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: Mañanas

de 10.00 a 11,00 h

FECHAS: Lunes 7, Martes 8, Miércoles 9 y Jueves 10 de **abril**

En nuestra era digital, el móvil, bien entendido y utilizado, nos ofrece muchas ventajas para realizar gestiones varias y comunicaciones sociales. Sin movernos de donde estemos, podremos pedir cita en nuestro ambulatorio, consultar la última analítica o nuestro historial médico, reservar y pagar billetes de tren, teatro, encargar la compra en el supermercado, consultar información variada, ver películas, escuchar música. También charlar y debatir, a través de redes sociales, telegram, whatsapp. O estar en contacto con nuestra familia, amistades y personas importantes de nuestras vidas. Infinitas posibilidades de un artilugio con el que, conociéndolo, ganaremos tiempo, estaremos informadas y seremos autónomas en la gestión de nuestras agendas diarias.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir
de

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Autoestima, empoderamiento y sororidad – UITO 20

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: Mañanas

Martes y jueves de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Abril: 1, 8, 10, 15, 17, 29

Mayo: 6, 8, 13, 15



INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

Nos conocemos mejor a nosotras mismas, mejoramos nuestra autoestima, desde la sororidad, generamos un espacio de comprensión e impulso como grupo.

A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro autocuidado, la relación con nosotras mismas y con otras mujeres

FORMADORA:

M^a PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicóloga

Master en violencia de género e Igualdad.



Mindfulness – UITO 21

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: Mañanas

Lunes y Miércoles de 10:30 h a 12:30 h

FECHAS:

Abril: 7, 9, 14, 16, 23, 30

Mayo: 5, 7, 12, 14

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de paz. No es de extrañar que tantas de nosotras nos sintamos exhaustas, estresadas o desbordadas. El **mindfulness** es una herramienta a nuestro alcance para recuperar la calma y la felicidad, así como un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General sanitaria



Empoderamiento a través de la danza – UITO 22

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: Mañanas

Martes y Jueves de 10:30 h a 12:30 h

FECHAS:

Mayo: 15, 20, 22, 27, 29

Junio: 3, 5, 10, 12, 17

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

¿Qué información nos da el cuerpo en movimiento? ¿De qué nos habla y cómo podemos escucharlo? Disfruta de un tiempo para ti, tu expresividad, el conocimiento de tu cuerpo y su acompañamiento a través del movimiento.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga,

Formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



La vida hecha teatro – UITO 23

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: Mañanas

Lunes y Miércoles de 10:30 h a 12:30 h

FECHAS:

Mayo: 26, 28

Junio: 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

¿La vida es puro teatro? ¿Te gustaría adentrarte en las posibilidades de ser otra? Conócete mejor a ti misma, exprésate y mejora tus habilidades comunicativas, fortalece tu autoestima y explora tu creatividad junto a otras mujeres a través del micro-teatro.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga,

Formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA