



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2026 • ENERO - MARZO



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**



**Unitat
d'Igualtat
Marítim**



**Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols**

Procedimiento de solicitud

Plazo de solicitud: del 1 al 12 de diciembre de 2025

Requisitos: Mujeres mayores de 18 años residentes en la ciudad València. Los específicos de cada actividad. Solo se pueden solicitar un máximo de 3 talleres, con el orden de prioridad deseado, pero solo se podrá obtener plaza en un máximo de 2 talleres en esta convocatoria. No se puede repetir el mismo taller realizado en ediciones 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>



Apoyo en las relaciones con hijas e hijos menores– EDI 78

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:

Enero: 12,14,19,21,26,28

Febrero: 2,4,9,11

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).

La crianza de nuestras hijas e hijos no es algo sencillo, no existe un manual mágico ni una receta única. En este taller generaremos un espacio para empoderar, fortalecer y acompañar a las mujeres en su propio proceso de maternidad y crianza.

Aprenderemos a autorregular nuestro propio mundo interno para así poder acompañar a nuestras hijas e hijos en su propia autorregulación.

Nuestro entrenamiento a lo largo de este taller estará dotado de la necesaria perspectiva de género que nos posibilitará cuestionar aquellos mandatos que operan en nosotras desde el momento en que nos convertimos en madres, para así desarrollar una crianza afín a quienes nosotras somos y a las necesidades reales de nuestras hijas e hijos.

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General sanitaria



Mindfulness - EDI 79

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:

Enero: 27,29

Febrero: 3,5,10,12,17,19,24,26.

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 80

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: Mañanas

Viernes de 10,00 A 12,00 h

FECHAS:

Enero: 9,16,23,30

Febrero: 6,13,20,27

Marzo: 6,13

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.

¿Has pensado alguna vez cuánto de “payasa” tienes dentro de tí? ¿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



La vida hecha teatro – EDI 81

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:

Enero: 12,14,19,21,26,28

Febrero: 2,4,9,11

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



Empoderamiento a través de la danza – EDI 82

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:

Enero: 27,29

Febrero: 3,5,10,12,17,19,24,26.

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:

MARIA FELICI CHINESTA

Técnica Auxiliar de Enfermería: formación sanitaria y artística con experiencia en talleres con grupos de mujeres en diferentes disciplinas.

Autoestima, empoderamiento y sororidad – UIM 59

LUGAR:

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

HORARIO: tardes

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

FECHAS:

Enero: 13,15,20,27,29

Febrero: 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.

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 – UIM 60

LUGAR:

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

HORARIO: mañanas.

Lunes y Miércoles de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Enero: 12,14,19,21,26,28

Febrero: 2,4,9,11

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:

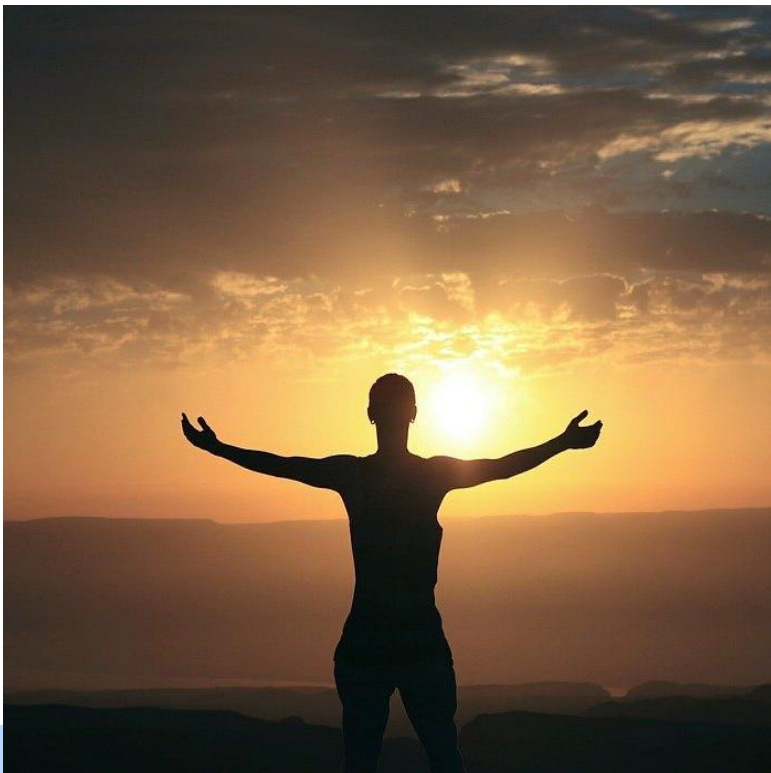
- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

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



Sexualidad y Crecimiento Erótico – UIM 61

LUGAR:

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

HORARIO: mañanas:

Martes y jueves de 10,00 a 12,00 H

FECHAS:

Enero: 13,15,20,27,29

Febrero: 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 (con cita previa).

La sexualidad es una vivencia personal e intransferible, que trasciende la mera genitalidad. Existen tantas sexualidades como personas somos en el mundo. En este taller romperemos con el tabú de la sexualidad, especialmente para nosotras, que hemos sufrido una gran castración en lo que a educación sexual se refiere.

Desarrollaremos una conciencia crítica hacia los modelos sexuales en los que fuimos educadas, y desde ahí potenciaremos nuestra conciencia corporal, nuestro erotismo y deseo, despertando así a la mujer amante que somos y recuperando el poder en relación a nuestra sexualidad

FORMADORA:

LAURA MONDÉJAR GILABERT

Psicóloga, Educadora con formación en Sexualidad



Taller

Hablar en público – UIM 62

LUGAR:

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

HORARIO: Mañanas
de 10.00 h. a 12,00 h.

FECHAS:

Marzo: 23, 24, 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 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.

Autoestima, empoderamiento y sororidad – UITO 26

LUGAR:

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

HORARIO: Mañanas

Lunes y miércoles de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Febrero: 23,25

Marzo: 2,4,9,11,16,23,25,30



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:

CELIA DE JORGE REDONDO

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General sanitaria



Empoderamiento para promover relaciones de parejas igualitarias – UITO 27

LUGAR:

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

HORARIO: Mañanas

Lunes y miércoles de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Enero: 19,21,26,28

Febrero: 2,4,9,11,16,18

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:

LAURA MONDÉJAR GILABERT

Psicóloga, Educadora con formación en Sexualidad



Mindfulness – UITO 28

LUGAR:

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

HORARIO: Mañanas

Miércoles y viernes: de 10:00 h a 12:00 h

FECHAS:

Febrero: 4,6,11,13,18,20,25,27

Marzo: 4,6

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:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

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



Empoderamiento a través de la danza – UITO 29

LUGAR:

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

HORARIO: Mañanas

Martes y jueves: de 10:00 h a 12:00 h

FECHAS:

Enero: 8,13,15,20,27,29

Febrero: 3,5,10,12

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:

MARIA FELICI CHINESTA

Técnica Auxiliar de Enfermería: formación sanitaria y artística con experiencia en talleres con grupos de mujeres en diferentes disciplinas.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA