

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2026 • ABRIL - 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 2 al 13 de marzo de 2026

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>

Autoestima, empoderamiento y sororidad – EDI 83

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: 21, 23, 28,

Mayo: 5, 7, 12, 14, 19, 21 y 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.

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



Empoderamiento para promover relaciones de parejas igualitarias – EDI 84

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: 27, 29

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

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:

CELIA DE JORGE REDONDO

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General sanitaria



Empoderamiento a través de la Risoterapia – EDI 85

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: 14, 16, 21, 23, 28,

Mayo: 5, 7, 12, 14, 19

¿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:

ROSANA GIMENO AYUSO

Licenciada en arte dramático

Técnica Superior en integración social,

y Técnica Superior animación socio-cultural.

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 a través de la danza – EDI 86

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:

Abril: 14, 16, 21, 23, 28,

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.

¿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.



Taller

Hablar en público – EDI 87

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO: mañanas

de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Abril: lunes 27, martes 28 y miércoles 29

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

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.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad,

Máster en Comunicación y Periodismo.



Apoyo en las relaciones con hijas e hijos menores– UIM 63

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: 14, 16, 21, 23, 28,

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).

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:

LAURA MONDÉJAR GILABERT

Psicóloga,

Educadora con formación en Sexualidad

Autoestima, empoderamiento y sororidad – UIM 64

LUGAR:

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

HORARIO: tardes

Lunes y Miércoles de 17.00 a 19.00 h

FECHAS:

Abril: 20, 22, 27, 29

Mayo: 4, 6, 11, 13, 18, 20



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:

LAURA MONDÉJAR GILABERT

Psicóloga,

Educadora con formación en Sexualidad



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Espai Dones
i Igualtat
València



Unitat
d'Igualtat
Marítim



Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols

Empoderamiento a través de la danza – UIM 65

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM

C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: tardes.

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

FECHAS:

Abril: 14, 16, 21, 23, 28,

Mayo: 5, 7, 12, 14, 19

INSCRIPCIONES

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

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

Mujeres
a partir de
18 años*

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.



Empoderamiento a través de la Risoterapia – UIM 66

LUGAR:

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

HORARIO: mañanas

Lunes y Miércoles de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Abril: 20, 22, 27, 29

Mayo: 4, 6, 11, 13, 18, 20

¿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:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático,
y Técnica Superior en animación sociocultural

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.



Taller

Hablar en público – UIM 67

LUGAR:

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

HORARIO: **mañanas**

de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Marzo: lunes 23, martes 24 y miércoles 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.

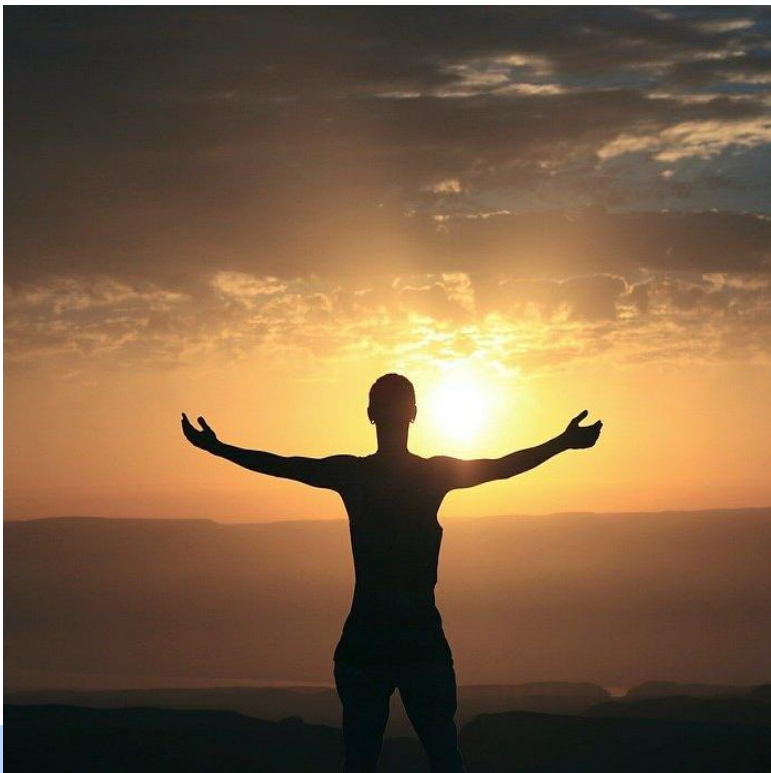
La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de 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.



Sexualidad y Crecimiento Erótico – UITO 30

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:

Abril: 15, 20, 22, 27, 29

Mayo: 4, 6, 11, 13, 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).

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



Mindfulness – UITO 31

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:

Mayo: 28

Junio: 2, 4, 9, 11, 16, 18, 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 (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



La vida hecha teatro – UITO 32

LUGAR:

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

HORARIO: tardes.

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

FECHAS:

Abril: 14, 16, 21, 23, 28, 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.

¿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:

ELBA RUIZ MORALES

Técnica en integración social

y especialista en teatro, expresión corporal y danza



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA