



# CATÁLOGO DE ACCIONES Y PROYECTOS QUE PROMUEVEN BUENAS PRÁCTICAS EN IGUALDAD DE GÉNERO



Diputación  
de Granada

2

Este catálogo de buenas prácticas es una herramienta para que los entes que deseen poner en marcha políticas de igualdad de género, ya sea en el marco de la concertación local o de cualquier otro marco, generen actuaciones de calidad.

Se estructura en cuatro áreas de Intervención:



Participación social y empoderamiento (PAR)



Coeducación y sensibilización (COE)



Violencias de género (VIO)



Salud integral (SAL)

3

En cada área se ofertan distintas acciones y proyectos. Las acciones cuentan con varios formatos, en función de su carácter, formativo o artístico, del número de personas que las realizan, individual o grupal, y de su duración. Los proyectos cuentan también con varios formatos en función de su duración.

Para mayor agilidad en el uso del catálogo, se describen una serie de códigos:

AF	(Acción Formativa, de 2-3-4-5 ó 6 horas)
AAI	(Acción Artística Individual)
AAG	(Acción Artística Grupal)
PR 48	(Proyecto de larga duración, 48 horas)
PR 36	(Proyecto de media duración, 36 horas)
PR 16	(Proyecto de corta duración, 16 horas)

A continuación, se describen las acciones o proyectos, y el contacto de las personas o entidades que los imparten.

Esperamos que sean de gran utilidad.

### Concierto-didáctico: La magia creadora de las mujeres compositoras. Voces ocultas de la música .....

IG.PAR.AAG.001 - Acción artística grupal

A lo largo de la historia de la música clásica ha habido mujeres que tocaron todo tipo de instrumentos, fueron grandes cantantes o compusieron música del nivel de genios como Mozart, Schumann o Mendelssohn. Sin embargo, sus vidas y sus creaciones artísticas han sido invisibilizadas. A través de esta acción audio-visual, visibilizaremos a un considerable número de compositoras de música clásica de todas las épocas. Sabremos de sus vidas y de los acontecimientos que les tocó vivir con imágenes del momento, y con la envolvente y mágica voz en directo de una soprano, acompañada por una guitarra salerosa y un enigmático piano. Al final de la actividad el público interactuará con las artistas, en un diálogo rítmico y melódico. Dirigido a toda la población

 Francis Ballesteros

 609475313

 supercalifragilisticosleo@gmail.com

### Taller-ilustrado: Señoras del flamenco, una mirada imprescindible

IG.PAR.AAG.002 - Acción artística grupal

En el flamenco, a poco que investiguemos su historia, encontraremos que las mujeres han tenido y tienen una posición fundamental en su evolución y desarrollo. Ellas no sólo han sido y son grandiosas creadoras, sino que también ostentan el glorioso papel de guardianas de su memoria, aunque con grandes dificultades propias de su tiempo y de su género. En esta acción artística, de la mano de una narradora/cantaora y de un guitarrista, conoceremos las historias profesionales y personales de Pastora Imperio, Adela Cubas o la Mejorana. Visualizaremos fotos y proyecciones de Carmen Amaya, Paquera, Bernarda y Fernanda o La Serneta. y escucharemos en directo palos característicos de Pastora Pavón, La Trini o Lole Montoya. Dirigido a toda la población.

 Concha Medina Fuillerat

 692047844

 lalumbreviedades@gmail.com

### Taller-ilustrado: Velo y pluma

IG.PAR.AAG.003 - Acción artística grupal

Taller-Ilustrado de música, cante flamenco, recital de poesía por bulerías y granáinas, con perspectiva de género. Conoceremos a algunas de las grandes poetas que en otros tiempos habitaron esta tierra, entonces llamada Al-Andalus. Entre palo y palo, descubriremos sus obras y sus vidas. Dirigido a toda la población.

 Concha Medina Fuillerat

 692047844

 lalumbreviedades@gmail.com

### Monólogo con acompañamiento musical: Las mujeres en la Historia, Historias de mujeres

IG.PAR.AAG.004 - Acción artística grupal

Dos personajes, una actriz y un músico, nos traerán a escena a diferentes mujeres que han conformado la Historia de la Humanidad, unas más conocidas y famosas y otras menos conocidas e invisibilizadas, pero todas ellas dignas de reconocimiento. Conoceremos a la filósofa y matemática Hipatia de Alejandría, a la empresaria Marie Brizard, a la luchadora por los derechos de las mujeres Olympe de Gouges, y también a mujeres anónimas campesinas, madres de familia o trabajadoras de fábricas. Dirigido a toda la población

 Xesca Valero – Pedro Capdevilla

 667946545 – 636626899

 xescavale@gmail.com  
 pupebuildt@gmail.com

### Duo Chow Idas y Venidas

IG.PAR.AAG.005 - Acción artística grupal

Un espectáculo multidisciplinar que abarca las diferentes artes escénicas en un perfil reivindicativo de la Mujer. Se convinan Teatro, Circo y Música en vivo fusionados desde la más pura esencia femenina. Autobiografías contadas con un estilo propio que transita de lo tradicional a lo moderno, de lo cómico a lo poético. Dos mujeres comparten sus historias, sus miedos y sueños a través de sus propios lenguajes: un viaje transformador donde el blues como leitmotiv acompaña al cante, a los monólogos, a la poesía, a la interpretación teatral, al malabarismo y al humor. Dirigido a toda la población

 Blasa Sáez-Mariki Muñoz

 661401339

 blasasaezmartinez@gmail.com

### Espectáculo: Fáras - heroínas que alumbraron la igualdad

IG.PAR.AAG.006 - Acción artística grupal

Esta obra teatral es un homenaje a todas las heroínas, conocidas y anónimas, que han contribuido con su vida y sacrificio a la lucha por la igualdad y la justicia social. A través del teatro físico, movimiento y mimo corporal, nos adentraremos en sus historias para que no olvidemos la necesidad de seguir luchando por derechos ya ganados y la libertad. Dirigido a todos los públicos y para realizar en espacio cerrado (interior)

 Betancur Chicue,, Jenny Liliana  
 644326812  
 niumpaloalarte@gmail.com

### Taller- musical: Me lo dijeron mil veces

PAR. AAG.007 - Acción artística grupal

De la mano de una actriz y una pianista, se pone en escena una relectura feminista de la mujer en la copla, tradicionalmente vista desde una mirada patriarcal. Esta propuesta hace un recorrido por algunas de las coplas más conocidas que va hilando, con un toque de humor y cercanía, una reflexión feminista gracias a la riqueza de contenidos y contrastes que nos regala este maravilloso género que dejó un indudable poso en lo que sentimos y somos en la actualidad. Dirigido a adolescentes, jóvenes y población general.

 Concha Medina Fuillerat  
 692047844  
 ialumbreviedades@gmail.com

### Visitas comentadas desde la perspectiva de género: La provincia de Granada con otra mirada

IG.PAR.AAI.001 - Acción Artística Individual

Rutas guiadas, con perspectiva de género, por distintos municipios de nuestra provincia. La persona encargada de guiar propone al municipio diferentes rutas para elegir la más idónea. Según el Decreto 8/2015, de 20 de enero Regulador de Guías de Turismo de Andalucía, se recuerda que para el viaje y la guía, no se podrá contar con un número superior de 30 personas. Si se excede ese número, deberá suspenderse la actividad pues la ley no permite grupos de más de 30 personas. Dirigido a toda la población

 Ines López  
 679428902  
 info@granadaways.com

### Taller de digitalización cotidiana

IG.PAR.AF.6h.001 - Acción formativa de 6 horas

La nueva situación que atraviesa la sociedad ha provocado cambios en el modo de relacionarnos. El teletrabajo, la enseñanza on-line, los trámites administrativos, incluso las relaciones interpersonales están adaptándose con rapidez a esta etapa virtual. Este cambio social ha afectado indudablemente a las relaciones de género y la forma de gestionar tiempos y responsabilidades: ha impuesto nuevas prácticas en la socialización y participación de las asociaciones de mujeres y de las mujeres ¿Cómo incorporar estos cambios sociales y tecnológicos sin que supongan una sobrecarga? ¿Qué recursos necesitamos? ¿Qué debemos saber o aprender para no quedarnos atrás? En este taller se trabaja sobre aquellas gestiones y prácticas que pueden fomentar la participación, comunicación y el uso de redes sociales del movimiento feminista

 Asociación ALQUERIA – Javi Sánchez Rey  
 626524481  
 javi@asociacionalqueria.org

### Taller: El deporte como motor de igualdad

IG.PAR.AF.4h.002 - Acción **formativa** de 4 horas

El ejercicio físico, tanto individual como colectivo, reporta múltiples beneficios: nos empodera individual y colectivamente, aunque necesita una revisión de género sobre el por qué de la baja práctica deportiva de niñas, jóvenes y adultas, de las diferencias entre hombres y mujeres en torno a la edad en la que comienzan o abandonan, de los diferentes deportes que hacen, del espacio que dedican los medios de comunicación a las competiciones de unas y otros, etc. Este taller analizará estos factores ofreciendo herramientas para utilizar el deporte, recreativo o competitivo, de manera que fomente el empoderamiento de chicas y chicos en igualdad, prevenga las actitudes violentas de la tradición masculina en el deporte, mejore la autopercepción de nuestros cuerpos, y aumente el tiempo y la valoración de las mujeres adultas a su autocuidado. La última parte del taller será práctica aterrizando las ideas trabajadas y adaptadas al grupo. Dirigido a toda la ciudadanía

 Ainhoa Pinedo

 675125252

 ainoapinedo@hotmail.com

### Taller: Sitúate, estrategias para la búsqueda de trabajo fuera de casa

IG.PAR.AF.3h.003 - Acción **formativa** de 3 horas

En este taller se van a trabajar diversas estrategias y recursos de cómo afrontar una búsqueda de empleo fuera de casa. Entre ellas está cómo realizar una buena entrevista, redactar un curriculum adecuado o la difusión de distintas plataformas de empleo. Además, se analizarán las diferentes situaciones personales, poniendo de manifiesto lo que cada participante puede hacer para obtener mejores resultados en relación a lograr un empleo, así como reflexionar sobre las creencias y actitudes que menos favorecen esta búsqueda de empleo. Dirigido a jóvenes y mujeres

 Pilar Garcia

 616404029

 bettyfd116@gmail.com

### Taller: Ocupa tu lugar, participación activa desde la perspectiva de género

IG.PAR.AF.4h.004 - Acción **formativa** de 4 horas

A través de la práctica teatral, este taller propone vivenciar diversas facetas de nosotras mismas y explorar nuestra versatilidad, honrando a todas las mujeres que somos. Abre espacios internos y externos, sostenidos y cuidados, para observar con compasión y ternura nuestras máscaras y otras partes nuestras, más ocultas. Desde una perspectiva feminista, identificaremos los personajes internos que hemos aprendido, repetido y/o hemos sido obligadas a adoptar y que ya no nos sirven. Rescatemos a nuestra reina, la que es capaz de liderar su reino interno, con amor, fuerza y potencia. Para finalizar el trabajo, cada participante será invitada a "des-capturar" su reina, a retratar fotográficamente a la mujer que necesita en este momento de su vida, la se quiere llevar a casa y pasear por las calles de su barrio, su pueblo y/o por los pasillos de su casa. Dirigido preferentemente a mujeres

 Stephanie Mouton

 652381527

 info@lahojablanca.com

### Taller: Enrédate con los saberes de la casa ¿Quién hace qué?. Claves para la corresponsabilidad doméstica

IG.PAR.AF.4h.005 - Acción **formativa** de 4 horas

En este taller nos proponemos visibilizar la forma habitual de tomar decisiones en nuestro día a día, a través del juego y del teatro. A partir de las experiencias personales pretendemos analizar la centralidad de los roles de género vinculados con el mundo de la cocina, tareas domésticas y los cuidados, y superar las prácticas sexistas en nuestras relaciones. Dirigido especialmente a hombres

 Asociación ALQUERIA – Javi Sánchez Rey

 626524481

 javi@asociacionalqueria.org

### Taller de risoterapia. El poder de deconstrucción de la carcajada

IG.PAR.AF.4h.006 - Acción **formativa** de 4 horas

La risa relaja, la risa da alegría, la risa agudiza la capacidad de comprensión y ayuda a transformar pautas mentales. Este taller de risoterapia se divide en dos partes. En la primera se reflexionará sobre la educación patriarcal y cómo ésta ha conformado y sigue conformando mujeres súper responsables, repletas de sentimientos de culpabilidad, sobrecargadas de trabajo, que difícilmente se relajan, ríen, o piensan en ellas mismas. En la segunda parte, a través de la herramienta terapéutica de la risa (técnicas de expresión corporal, bailes, juegos, etc.), se intentará deconstruir lo aprendido, recuperando así la risa interior, esa que todos los seres humanos traemos al nacer. Dirigido a mujeres

 Edna Martín

 627361490

 emcerezuela@gmail.com

### Taller para mujeres de reparaciones básicas en el hogar. Bricolaje

IG.PAR.AF.4h.007 - Acción **formativa** de 4 horas

¿Las tareas de casa tienen sexo?, ¿a los hombres verdaderamente se les da mejor arreglar las cosas?, ¿somos capaces de arreglar una cisterna?, ¿nos da miedo utilizar un taladro o arreglar un enchufe? Con este taller queremos trabajar sobre uno de los ámbitos del reparto de tareas entre mujeres y hombres, del que hemos sido tradicionalmente excluidas o nos hemos autoexcluido: las reparaciones en el hogar. Hacer pequeñas reparaciones en nuestras casas, además de ahorrar dinero, aumenta nuestra independencia y autoestima. Y en el caso de familias monoparentales aprenderemos a valernos por nosotras mismas. El taller será un espacio de intercambio de saberes en el que, de forma práctica e interactiva, se manipularán muchas herramientas y se aprenderá a realizar pequeñas reparaciones. Dirigido a mujeres.

 Esmeralda Delgado Ocón

 661047014

 delgado.ocon@gmail.com

### HUELLAS

IG.PAR.PR.36h.001 - Proyecto de **media** duración

Proyecto creativo y experiencial con el que se pretende descubrir las huellas que las mujeres dejan y han dejado en sus pueblos. Mujeres anónimas que han sido “alma y vida” de la mayoría de nuestros municipios, pero que no tienen su lugar. Mujeres referentes que se recuerdan por sus sacrificios, por su valentía, por sus esfuerzos, por su coraje, o por su capacidad de liderazgo. Se pretende recuperar y activar la memoria, las emociones, los pensamientos, los olvidos, los silencios, los dolores, y las voces de las mujeres, de las que se han ido y de las que todavía están. Dirigido a mujeres del municipio, con un número máximo de 20 personas. Se desarrolla en 12 sesiones semanales de 2 horas, en horario continuo, adaptable a las necesidades del grupo. Más 12 horas de trabajo práctico dedicadas a la construcción de un material artístico y creativo. Posteriormente, el resultado del proceso desarrollado se plasmará en un soporte artístico que puede adoptar diferentes formas (exposición, audiovisual, collage, audios, etc)

 Beatriz Constan

 647.65.86.49

 tricotandolavida@gmail.com

### EN.RED.ANDO

IG.PAR.PR.16h.001 - Proyecto de **corta** duración

Proyecto para el fomento de la igualdad, la coeducación, los buenos tratos y el respeto a la diversidad entre jóvenes y adolescentes de la provincia de Granada. Reflexión crítica sobre los contenidos que se difunden a través de las redes sociales. Las sesiones se desarrollarán a través de metodologías artísticas y participativas para la creación de productos audiovisuales con perspectiva de género. Dirigido a 3º y 4º de la ESO.

Se desarrolla en 8 sesiones semanales de 2 continuadas de duración en horario lectivo. Al finalizar, se realiza un video grupal creativo.

 Asociación LLUEVEN CULTURAS

 603764404

 info@lluevenculturas.es

### Rosa Caramelo: Teatro de títeres y objetos

IG.COE.AAG.001- Acción artística grupal

Esta obra de títeres plantea cuestiones como el culto a la imagen, la crítica a una sociedad que predestina el futuro de sus individuos y los clasifica en función de su género. Pero, sobre todo, es un canto a la libertad y la igualdad. Es una historia de elefantas, basada en el cuento de Adela Turín. En la manada todas las elefantas son de color rosa, menos Margarita. Y pronto descubrirá que las de su sexo tienen prohibido hacer cosas reservadas a los machos. Al no aceptar esa tradición, Margarita mostrará a sus compañeras que la igualdad no es una utopía. Dirigida, especialmente, a la infancia (a partir de 5 años)..

 Pedro Antonio Lopez Teruel  
Maruja  
 629454424 - 678419799  
 titirtran@hotmail.com

### Taller Teatro-fórum/Teatro-preventivo: Yo decido

IG.COE.AAG.002 - Acción artística grupal

Yo Decido es una acción artística teatral participativa, que pone de manifiesto los conflictos surgidos en una pandilla de adolescentes al establecer relaciones afectivas: celos, control, posesión,... Después de la representación con las personas asistentes se abrirá un diálogo para reflexionar sobre las situaciones vividas en la obra, sobre los mitos del amor romántico, así como un espacio de acción, donde podrán subir a escena y encarnar a alguno de los personajes, para resolver de forma colectiva los conflictos expuestos, y darle así un final distinto a la pieza teatral. Dirigido a adolescentes y jóvenes

 Colectivo TEATREVERIAS – Pepa Mora  
 653528520  
 colectivoteatreverias@gmail.com

### Monólogo: Cegad@s de amor

IG.COE.AAI.001 - Acción artística individual

Un personaje, una mujer, la señora de la limpieza, que mientras barre y friega el aula en el que se desarrollará el espectáculo, intentará desmontar el ideal de amor romántico de princesas y príncipes, donde todo vale: celos, control, entrega absoluta, etc. A través del humor, de cuentos y de mil historias diversas, La eficacia de la actividad consiste en la participación del alumnado a lo largo del desarrollo de ésta, incitándoles de esta manera a que reconozcan y combatan los comportamientos patriarcales y machistas en las relaciones de parejas. Dirigido a toda la población

 Pilar Mínguez  
 670773266  
 maricharcos7@hotmail.com

### Taller: Generando creatividad, crear para crecer en igualdad

IG.COE.AF.5h.001 - Acción formativa de 5 horas

Con este taller se pretende reflexionar sobre ideas y conceptos relacionados con la igualdad entre mujeres y hombres (estereotipos de género, división sexual del trabajo, organización de tiempos y espacios, etc.) a la vez que se intenta aprovechar la creatividad de cada uno/a para “impregnar” de igualdad objetos cotidianos y decorativos que se realizarán en este taller. Se trabajará con materiales muy diversos como huevos, camisetas, fieltro, goma eva o papel, y serán facilitados por la persona que imparte el taller excepto las camisetas que las aportará cada participante. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil.

 Asociación de Mujeres POLITOLOGAS  
 605257743 – 958216963  
 mujerpolitologas@yahoo.es

### Taller: ¿Qué veo en la tele?

IG.COE.AF.5h.002 - Acción formativa de 5 horas

La televisión es uno de los medios de comunicación que más influye en nuestra manera de ser, sentir y comportarnos. Adjudicando roles diferentes a hombres y mujeres, que perpetúan los modelos patriarcales, tradicionales y discriminatorios. Con este taller se pretende analizar, de una manera práctica y divertida, estos modelos de comportamiento y valores que la televisión nos trasmite mediante la publicidad, los dibujos animados, las tele-series, o los concursos, fomentando una aptitud crítica y reflexiva. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil.

 Asociación TROPOS – David  
 667095586  
 asociacion.tropos@gmail.com

### Taller: Pon tú la voz. Creación de piezas musicales para fomentar relaciones igualitarias

IG.COE.AF.5h.003 - Acción formativa de 5 horas

Con la música como herramienta, desde la actividad creativa y el juego, este taller nos propone analizar los estereotipos de género a través de la construcción de nuestras propias piezas (o estribillos) musicales. De esta forma, realizaremos una reflexión sobre las actitudes sexistas en la música actual, y analizaremos de forma divertida las canciones y estilos musicales de moda entre adolescentes y niñas/os, fomentando habilidades comunicativas, artísticas y la aceptación en igualdad entre las personas participantes. Trabajaremos especialmente con música pop, rap, reggae, reggaeton y rap. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil

 Asociación TROPOS – David  
 667095586  
 asociacion.tropos@gmail.com

### Taller: Juegos, juguetes no sexistas, no violentos

IG.COE.AF.5h.004 - Acción **formativa** de 5 horas

Niñas y niños necesitan jugar para aprender. Los juegos y juguetes educan y, con ello, se interiorizan comportamientos y se desarrollan habilidades y destrezas. Con esta actividad analizaremos de una forma práctica y lúdica los juguetes, los juegos, o los espacios de recreo; y el uso que les damos y los estereotipos de género que transmiten, buscando y construyendo alternativas igualitarias. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil.

 Asociación de Mujeres POLITOLOGAS  
 605257743 – 958216963  
 mujerespolitologas@yahoo.es

### Taller de videojuegos: sexismo virtual, Game Over

IG.COE.AF.5h.005 - Acción **formativa** de 5 horas

En la primera etapa de vida de los seres humanos el medio de aprendizaje más importante es el juego resultando que, actualmente, los juegos preferidos por niñas, niños y adolescentes son los videojuegos, los cuales en su mayoría aparecen cargados de valores sexistas, comportamientos agresivos, violentos y competitivos. En este taller de forma participativa y lúdica, se analizarán los contenidos de los videojuegos más populares, debatiendo sobre los valores, modelos, estereotipos o roles de género que transmiten. Se visibilizarán otro “tipo” de videojuegos y se diseñarán, en grupo, videojuegos con argumentos, imágenes y contenidos que generen valores positivos y comportamientos pacíficos e igualitarios. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil

 Asociación de Mujeres POLITOLOGAS  
 605257743 – 958216963  
 mujerespolitologas@yahoo.es

### Taller: redes sociales y género, no te pierdas en la red

IG.COE.AF.5h.006 - Acción **formativa** de 5 horas

Este taller analiza de manera divertida redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, o TikTok, para reflexionar sobre los comportamientos, valores, modelos, estereotipos, o roles de género que transmiten y contrarrestan, de esta manera, le educación sexista que reciben, partiendo de unas de las realidades que tienen más cerca hoy en día. Dirigido preferentemente al último ciclo de primaria, y primero y segundo de la ESO.

 Asociación TROPOS – David  
 667095586  
 asociacion.tropos@gmail.com

### Taller : ¿Qué veo en Youtube?

IG.COE.AF.5h.007 - Acción **formativa** de 5 horas

Adolescentes y jóvenes de nuestra sociedad viven en constante conexión con sus youtubers favoritas/os, que suben sus propios vídeos a la red. En sus vídeos dan información sobre videojuegos o trucos de belleza, pero también incluyen sus opiniones personales, muchas veces cargadas de roles y estereotipos sexistas, así como de violencia hacia las mujeres. Realizaremos un análisis crítico sobre estos vídeos, propiciando una visión de género, reconstruyendo los mensajes sexistas que reciben de este nuevo agente socializador, y proponiendo nuevos modelos basados en la equidad y en el buen trato. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil

 Asociación TROPOS – David  
 667095586  
 asociacion.tropos@gmail.com

### Taller: Conéctate Segur@

IG.COE.AF.5h.008 - Acción **formativa** de 5 horas

Con este taller se pretende disminuir la brecha digital generacional. Se interviene, por un lado, con jóvenes y adolescentes para enseñarles a hacer un buen uso de la web 4.0, y evitar situaciones de ciberacoso, sexting, grooming, “Pro-Ana (pro anorexia) y Pro-Mía” (pro bulimia); y por otro, con madres, padres y comunidad educativa para que conozcan el entorno digital donde jóvenes y adolescentes están creciendo y socializándose, y de esta manera favorecer una ciudadanía digital responsable. Dirigido preferentemente a población juvenil y a madres, padres y profesorado

 Asociación de Mujeres POLITOLOGAS  
 605257743 – 958216963  
 mujerespolitologas@yahoo.es

### Taller de cuentacuentos: Cuéntame un cuento

IG.COE.AF.5h.009 - Acción **formativa** de 5 horas

Taller dirigido a niños, niñas y pre-adolescentes, en donde de una forma teatralizada y desde el humor, se reflexiona sobre los modelos de comportamiento y roles de género que se transmiten a través de los cuentos, y las narraciones infantiles. Se fomenta una visión crítica. Dirigido preferentemente a población infantil

 Pilar Mínguez (María del Charco)

 670773266

 maricharcos7@hotmail.com

### Taller de cuentacuentos: Kamishibai, el arte japonés para que la igualdad cuente

IG.COE.AF.5h.010 - Acción **formativa** de 5 horas

El Kamishibai, o teatro de papel, es una forma de contar cuentos originaria de Japón, en el que se utiliza un pequeño teatro, el Butai, y un conjunto de láminas con dibujos en una de sus caras y textos en la otra. Este formato de cuentacuentos acapara la atención de la audiencia facilitando que niños y niñas asuman el papel, no sólo de oyentes, sino también de intérpretes y creadores, lo que favorece un entorno ideal para trabajar la educación no sexista e igualitaria con ciclos de primaria. En este sentido, en la primera parte de esta actividad se utilizará el Kamishibai para narrar y reflexionar sobre cuentos cuyos argumentos rompen con roles y estereotipos de género, muestran diversidad de modelos familiares, y previenen la violencia de género. En la segunda parte, a partir de un cuento coeducativo y por grupos, se diseña y construye un Butai con las láminas correspondientes de forma que cada grupo realizará su propia puesta en escena. Dirigido preferentemente a población infantil

 Pilar Mínguez (María del Charco)

 670773266

 maricharcos7@hotmail.com

### Taller: Literatura y fomento de la lectura: érase una vez un cuento, una historia, al revés

IG.COE.AF.5h.011 - Acción **formativa** de 5 horas

Somos conscientes de la importancia de la lectura y, por ello, es fundamental fomentar y animar a la lectura a través de libros y lecturas desde los primeros años de edad. A su vez, también debemos ser conscientes de lo que muchas lecturas transmiten, aptitudes y comportamientos sexistas. Por ello, con este taller queremos dar a conocer lecturas que, además de divertirnos, nos enseñen otras maneras de vivir, convivir y crecer en igualdad. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil

 Carmen Espinosa Oran

 636531692

 ikermeoran@hotmail.com

### Taller: Educación afectiva y diversidad sexual

IG.COE.AF.5h.012 - Acción **formativa** de 5 horas

Los datos muestran un preocupante repunte de agresiones y situaciones de discriminación hacia aquellas personas que no se identifican con la norma, por lo que es necesario abordar la temática desde la educación. Con este taller ofrecemos un espacio donde abordar la diversidad sexual desde una perspectiva integral, potenciando actitudes respetuosas y relaciones basadas en la igualdad, fomentando una imagen positiva de las diferencias y previniendo la discriminación, la intolerancia y las situaciones de acoso y violencia en el ámbito escolar. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil

 Asociación TROPOS – David

 667095586

 asociacion.tropos@gmail.com

### Taller: Género e interculturalidad, otras mujeres, otras culturas

IG.COE.AF.5h.013 - Acción **formativa** de 5 horas

La convivencia con personas de otras culturas nos enriquece permitiéndonos descubrir, sin necesidad de viajar, otras formas de vivir, de sentir emociones, de descubrir otros sabores, otras músicas, otras formas de vestir y peinarse, de celebrar fiestas...Este taller participativo y dinámico nos acerca a mujeres de otras culturas que conviven en nuestro territorio, fomentando un concepto de la diferencia positivo y enriquecedor. Dirigido preferentemente a población infantil y juvenil

 Asociación de Mujeres  
POLITOLOGAS

 605257743 – 958216963

 mujerespolitologas@yahoo.es

### Taller: Adolescencia, un torbellino de emociones

IG.COE.AF.3h.014 - Acción **formativa** de 3 horas

La adolescencia se caracteriza por ser una época de cambios. Habitualmente, la afectividad y los sentimientos “se desbordan” los y las adolescentes pasen de estados de tristeza, enfado y miedo a estados de ánimo eufóricos. Este taller va a facilitar a las familias herramientas para poder afrontar esta etapa de cambio en el ámbito familiar, fomentando una educación basada en los principios de igualdad y facilitando la adquisición de modelos donde los roles de género no se perpetúen. Mejorando la comunicación entre familias y adolescentes, de esta forma, se mejora la convivencia en el ámbito familiar y se potencian relaciones sanas. Dirigido a madres, padres y profesorado

 Betty Fernández- Pilar García

 616404029, 655960878

 pilargar33@gmail.com;  
bettyfd116@gmail.com

### Taller: El primer viaje del espermatozoide

IG.COE.AF.3h.015 - Acción **formativa** de 3 horas

Este taller está pensado para abrir la mirada, conocer, resignificar y honrar los cambios en la vida sexual que se experimenta o experimentará en la adolescencia, como es la espermarquia (primera eyaculación). Se pretende crear una atmósfera de curiosidad donde el alumnado se sienta cómodo y respetado y que, en grupo, cuestionen estos cambios así como los estigmas, las diferencias y los mitos que hay en torno a este tema. Se realiza de forma dinámica y lúdica. Se recomienda solicitar este taller junto con el AF 3 h 016 ya que son complementarios. Dirigido a adolescentes.

 Asociacion LA COLECTIVA- Josu Pedrosa

 633447836 Y 688 63 33 47

 asociacionlacolectiva@gmail.com

### Taller: El primer viaje del óvulo

IG.COE.AF.3h.016 - Acción **formativa** de 3 horas

Este taller está pensado para abrir la mirada, conocer, resignificar y honrar los cambios en la vida sexual que se experimenta o experimentará en la adolescencia. Cambios como son la menarquia (primera menstruación). Se pretende crear una atmósfera de curiosidad, donde el alumnado se sienta cómodo y respetado y que, en grupo, cuestionen estos cambios así como los estigmas, las diferencias y los mitos que hay en torno a estos temas. En el taller se trabajará tanto de forma separada como conjunta con los chicos y chicas del grupo, de forma dinámica y lúdica. Se recomienda solicitar este taller junto con el AF 3 h 015 ya que son complementarios. Dirigido a adolescentes.

 Ingrid Arnal Ordoño

 659844341

 yogaperineymovimiento@gmail.com

### Taller: ¡Es hora de compartir! Cuidados y corresponsabilidad

IG. COE. AF.2h.017 - Acción **formativa** de 2 horas

El objetivo del taller es sensibilizar al alumnado en la importancia de la corresponsabilidad y promover su colaboración activa en las tareas domésticas y de cuidados en su vida social y familiar. Se utiliza una metodología participativa, mediante dinámicas lúdicas y activas para motivar al alumnado y desarrollar su creatividad. Dirigido a alumnado de la etapa educativa de primaria.

 Asociación la colectiva. Educación en igualdad de genero

 650381962

 asociacionlacolectiva@gmail.com

### Taller: Jugando con la igualdad para alcanzar la diversidad

IG. COE. AF.3h.018 - Acción **formativa** de 3 horas

Se iniciará el taller con la realización de un breve diagnóstico a través del juego para detectar qué entienden por igualdad y diversidad. A partir del resultado, se trabajará en la diversidad existente en el propio grupo, para poder detectar cómo se relacionan ante ella; así como en el análisis de roles y estereotipos de género que ya tienen interiorizados y aprehendidos.

En el caso de detectar posibles relaciones desiguales o que el grupo muestre actitudes de género estereotipadas, mediante el uso de la mayéutica, la comunicación no violenta, educación emocional y la práctica de buenos tratos, se acompañará al grupo a la reflexión creativa sobre la aceptación y el respeto a la diferencia como

fuerza de riqueza, caminando hacia la igualdad de derechos y oportunidades. Dirigido a alumnado de primaria.

 Colectivo Teatreverías

 653528520

 colectivoteatreverias@gmail.com

### Taller: #géneroenjuego: una apuesta por las relaciones igualitarias entre jóvenes.

IG. COE.AF.3h.019 - **Acción formativa** de 3 horas

Queremos fomentar relaciones igualitarias y agradables entre jóvenes y adolescentes, valiéndonos de la perspectiva de género como herramienta de autoconocimiento y análisis de la sociedad en la que vive. Así como del trabajo mixto y no mixto junto con el alumnado. Dirigido a grupos de edades comprendidas entre los 12 y 18 años. A cargo de dos formadoras.

 Asociación la colectiva. Educación en igualdad de género  
 650381962  
 asociacionlacolectiva@gmail.com

### Taller: Cuerpos, comunicación y cuidados: educación para la sexualidad y los afectos en la adolescencia

IG. COE. AF.6h.020 - **Acción formativa** de 6 horas

Queremos apoyar el desarrollo de una sexualidad saludable basada en el respeto y el autoconocimiento. Brindaremos información veraz al alumnado, fomentaremos el análisis crítico y ayudaremos a desmontar estereotipos de género y mitos sociales. Dirigido a alumnado de la etapa educativa de secundaria. Conformada por 3 sesiones de dos horas de duración.

 Asociación la colectiva. Educación en igualdad de género  
 650381962  
 asociacionlacolectiva@gmail.com

### EN LA ONDA

IG.COE.PR.16 h.001 - **Proyecto de corta duración**

Proyecto coeducativo que pretende, a través de la creación de un programa de radio, reflexionar colectivamente sobre los roles y estereotipos de género, así como visibilizar referentes que promueven la igualdad y el respeto a la diversidad. Se dirige a grupos de primaria, 4ª, 5ª y 6ª preferentemente, y se implica a profesorado y familias. Grupo de participantes ideal de 25 personas como máximo. Se desarrolla en 8 sesiones de 2 horas continuadas, en horario lectivo. Se crearán piezas sonoras, y recursos radiofónicos.

 Alba Maldonado  
 640169200  
 alalbasexologia@gmail.com

### OLIMPIADAS POR LA IGUALDAD

IG.COE.PR.36 h.001 - **Proyecto de media duración**

El objetivo de este proyecto es promover el deporte igualitario, trabajar desde una perspectiva coeducativa, ofreciendo herramientas para utilizar el deporte en favor del empoderamiento en igualdad, rompiendo con roles y estereotipos de género, previniendo actitudes violentas de la tradición masculina en el deporte, y visibilizando a las mujeres en el ámbito deportivo. Se dirige a toda la comunidad (alumnado, profesorado y AMPAS) de Centros Educativos de Primaria. Se realizan 12 sesiones de 3 horas semanales continuas, en horario lectivo, y trabajando con todo el alumnado.

 Ainoha Pinedo  
 675125252  
 ainoapinedo@hotmail.com

### IGUALESCENTES

IG.COE.PR.48 h.001 - **Proyecto de larga duración**

Proyecto creativo cuya finalidad es sensibilizar en igualdad de género a jóvenes y adolescentes utilizando el teatro, la expresividad y la creatividad como herramientas. Se dirige a 3º y 4º de la ESO. Se desarrolla en 24 sesiones semanales de 2 horas de continuas de duración, en horario lectivo. En estas sesiones se trabaja reflexionando en grupo, con dinámicas teatrales y participativas. Al finalizar el periodo de sesiones, se realizará una acción colectiva creativa con el grupo participante que se mostrará, tanto en el centro escolar propio como en otros.

 Eva Rubio  
 651892553  
 evarubio75@yahoo.es

### Arturo y Clementina: Teatro de títeres y objetos

IG.VIO.AAG.001- Acción **artística grupal**

Arturo y Clementina son dos tortugas enamoradas que deciden compartir su vida. Clementina es alegre, vivaz y soñadora y Arturo carga sobre su caparazón la responsabilidad de mantenerla y ofrecerle todo lo que él considera valioso.

Pero los criterios de ambos son muy diferentes. Mientras Clementina quiere sentir el arte y la vida creando, Arturo solo valora la cultura ya consagrada y se ríe de la "ingenuidad" de su compañera al querer desarrollar distintas actividades artísticas.

Clementina va cargando en sus espaldas los prejuicios e inseguridades de su compañero, hasta verse totalmente aprisionada. Cuando Clementina huye de esa protección asfixiante, Arturo no entiende como ella rechaza todos sus esfuerzos por brindarle una vida regalada y llena de objetos valiosos. Dirigido, especialmente, a alumnado de primaria y población general.

 Pedro Antonio Lopez Teruel, Maruja

 629454424 - 678419799

 titirtran@hotmail.com

### Espectáculo de artes escénicas: ¿A dónde vamos?

IG.VIO.AAG.002 - Acción **artística grupal**

Esta es una pieza multidisciplinar donde dos personajes nos llevarán por un viaje vital que mezcla teatro, circo, movimiento, coeducación y redes sociales. Transitaremos por diferentes etapas de la vida donde nos expondremos a lo que se espera de nosotros/as como personas y como ciudadanos/as de esta sociedad y de este sistema. Un trabajo de reflexión sobre prevención de las violencias de género abordado desde las masculinidades diversas, el empoderamiento femenino y las inteligencias múltiples, con especial atención a la emocional, y que facilita herramientas de identificación y gestión de la misma. El estilo de la obra y las redes sociales son en clave de humor, utilizando distintos lenguajes escénicos-digitales como la tragicomedia, las danzas urbanas y el circo. Dirigido preferentemente a adolescentes y jóvenes

 Irene Gutierrez Domínguez

 665304906

 ireyasno@gmail.com

### Simposio- espectáculo "MadreMala"

IG. VIO.AAG.003 - Acción **artística grupal**

MadreMala es un acto artístico, en formato teatral, protagonizado por dos mujeres que viven su maternidad como buenamente pueden. Una expulsión indolora y sumamente placentera. La oxitocina que estabas pidiendo, que necesitabas. Para las que han tenido el parto de nalgas o el pezón invertido, cesárea programada o diabetes gestacional. Mujeres ciclotímicas, pacientes, brutas, razonables, cobardes, lideresas.

Un acto artístico, para realizar en espacio o sala interior, donde se unen varios lenguajes teatrales con dos actrices y un músico en directo, que dan vida a multitud de mujeres durante todas las etapas de la gestación. Espectáculo gamberro, divertido, emocional y muy necesario. Al terminar el acto, se realiza una charla-coloquio.

Dirigido a público adulto, y altamente recomendable para adolescentes a partir de 16 años.

 Marisa Refoyo

 658798269

 ibanezyrefoyo@gmail.com

### Charla: Me gusta que me quieran

IG.VIO.AF.3h.001 - Acción **formativa** de 3 horas

Desde la perspectiva de la coeducación y el buen trato, este taller aborda las conductas violentas, como insultos, agresiones o desprecios, para desde su identificación y rechazo proponer otros modos de relacionarse y resolver conflictos. Partimos de identificar y diferenciar aquellas situaciones que nos reportan vivencias negativas y desagradables de comportamientos que nos hacen sentirnos bien con nosotros/as mismos/as y en relación a los demás, facilitando una expresión emocional y de afecto positiva. Dirigido preferentemente a Primaria y primer ciclo de la ESO, de 6 a 12 años.

 Asociación TROPOS – David

 667095586

 asociacion.tropos@gmail.com

## Taller: Stop Porno: Educándonos en otros modelos sexuales

IG.VIO.AF.3h.002 - Acción **formativa** de 3 horas

Es necesario promover un aprendizaje de la sexualidad libre de los patrones e ideales que fomenta la industria pornográfica, como primeros modelos erróneos en la iniciación de las relaciones afectivo-sexuales entre jóvenes y adolescentes. Al mismo tiempo, con este taller se pretende apoyar la adquisición de habilidades para unas relaciones sanas, como modelo a seguir en las relaciones sociales y en los vínculos amorosos, integrando aspectos corporales, afectivos, cognitivos y relacionales de buen trato entre iguales y consigo mismos/as. Dirigido preferentemente a preadolescentes de 11 a 14 años

 Asociación LLUEVEN CULTURAS

 603764404

 info@lluevenculturas.es

## Gymkana: La lengua de los golpes

IG.VIO.AF.2h.003 - Acción **formativa** de 2 horas

Se utiliza el juego de la gymkana como recurso motivador para detectar la violencia verbal. Veremos las formas de expresión y el uso del lenguaje, tanto coloquial como de los medios de comunicación, con el fin de identificar las diferentes formas de expresar violencia hacia las mujeres. Se analizan, entre otras trampas del lenguaje, el empleo del paternalismo verbal o cómo se culpabiliza a las mujeres de la violencia que reciben y se esconde la autoría real. Se utilizarán las campañas publicitarias, noticias de prensa, publicaciones en redes y vídeos, como pruebas dinámicas y retadoras con las que las usuarias y usuarios aprenderán desde la práctica. Dirigida a personas adultas y jóvenes mayores de 15 años

 Abraham Vargas Chiroso

 684282896

 abraham\_bobobo@hotmail.com

## Charla: Amor y desamor en la copla. La violencia en el escenario

IG.VIO.AF.2h.004 - Acción **formativa** de 2 horas

A lo largo de la historia, la copla ha sido un medio de transmisión de ideas, mitos y estereotipos en torno a las mujeres y el amor. Basándose en historias, a veces presuntamente reales, narra las tragedias, los celos, o las pasiones, entre hombres y mujeres, llegando a describir crímenes a los que se llama “pasionales”, dándoles una perspectiva romántica. Estas canciones populares arraigadas en el sentimiento y en el pensamiento de la sociedad, principalmente en las mujeres, influyen en cómo se perciben los afectos entre hombres y mujeres mostrando, a través de sus versos, modelos de relación donde está presente la violencia hacia las mujeres. Dirigida a toda la población

 Pilar Mínguez (María del Charco)

 670773266

 maricharcos7@hotmail.com

## Taller: Freno a la escalera de la violencia

IG.VIO.AF.3h.005 - Acción **formativa** de 3 horas

Este taller propone poner de manifiesto las diferentes formas de violencia, tanto la invisible como la visible, que se dan en las relaciones de pareja. Para ello construiremos de una forma activa la escalera de la violencia y “jugaremos” durante toda la sesión con los diferentes elementos que la componen. De esta manera al final del taller habremos identificado las diferentes formas de violencia, y así podremos determinar si subimos o no por esa escalera, y qué consecuencias tiene o puede tener en nuestras vidas. Dirigido a adolescencia y juventud

 Asociación ALQUERIA – Esmeralda Delgado

Ocón

 661047014

 delgado.ocon@gmail.com

### Taller: Yo gano, tú ganas

IG.VIO.AF.3h.006 - Acción **formativa** de 3 horas

En la sociedad en la que vivimos se practica de forma bastante generalizada la filosofía del “yo gano, tú pierdes”. Desde la infancia, en nuestro entorno familiar, y más adelante en las relaciones entre hombres y mujeres, de pareja o profesionales aplicamos este modelo de dominio-sumisión en el que “para que yo gane, alguien tiene que perder”, contribuyendo a fomentar relaciones violentas. En este taller se reflexionará sobre la importancia de situarnos en un modelo de relaciones interpersonales entre mujeres y hombres basadas en la equidad, donde nadie gane a costa de que otros/as pierdan, fomentando la prevención de la violencia de género. Dirigido a toda la población

 Pilar García  
 616404029  
 bettyfd116@gmail.com

### De aquí se sale: Escape Room para la prevención de la violencia de género

IG.VIO.AF.3h.007 - Acción **formativa** de 3 horas

Con esta actividad se trata de reconocer las diferentes fases de la violencia en adolescentes y detectar situaciones de abuso mediante el uso de la técnica del escape room, con el fin de que el aprendizaje sea significativo y vivencial. A través de las distintas pruebas de este juego, las y los participantes recorrerán los escalones de la violencia y las diferentes formas en que esta se manifiesta. Las pruebas provocarán la reflexión a la vez que van uniendo las piezas del puzzle de la violencia de género. Dirigido a adolescentes de 13 a 18 años

 Abraham Vargas Chiroso  
 684282896  
 abraham\_bobobo@hotmail.com

### Taller: La cultura del consentimiento

IG.VIO.AF.4h.008 - Acción **formativa** de 4 horas

Este taller aborda la violencia sexual desde un planteamiento preventivo, enfocando la sexualidad desde el consentimiento lo que significa basar las relaciones en el respeto mutuo y la decisión libre y compartida por las partes. Las agresiones sexuales producen fuertes sentimientos de humillación e importantes daños psicológicos en quienes las sufren. Por eso es necesario aprender desde la (pre)adolescencia a identificar cuáles son los mitos y falsas creencias relacionadas con el sexo y a evitar actitudes irreflexivas de carácter sexual que producen vivencias negativas y dañinas. Dirigido preferentemente a ESO y Bachillerato, de 12 a 18 años.

 Asociación TROPOS – David  
 667095586  
 asociacion.tropos@gmail.com

### Taller: Yo no quiero ser Marilyn

IG.VIO.AF.4h.009 - Acción **formativa** de 4 horas

Este taller pretende, a través de un breve monólogo que realiza el personaje de Marilyn Monroe, reflejar la socialización de género y prevenir la violencia. Chicos y chicas acatan de forma inconsciente las leyes de la cultura patriarcal y machista, cultura que provoca que sean las mujeres mismas las que pongan límites a conductas, pensamientos y sentimientos, impidiendo su desarrollo pleno como personas. Estas normas también están “grabadas con sangre en los hombres”, los sitúan en una posición de poder y frenan el avance hacia una sociedad en la que la convivencia de ambos sexos se realice sin un papel determinado que representar. Sólo el que cada cual quiera interpretar. A lo largo del desarrollo del taller, se dividirá el aula en 2 grupos, uno de chicos y otro de chicas. Dirigido preferentemente a adolescentes de 13 a 18 años.

 Abraham Vargas Chiroso  
 684282896  
 abraham\_bobobo@hotmail.com

### Taller: Amor 4.0 Amor del Bueno

IG.VIO.AF.4h.010 - Acción **formativa** de 4 horas

En la era digital 4.0 la forma de comunicarse entre las parejas jóvenes se ha transformado, modificando también las formas de ejercer la violencia de género. El control en la pareja a través de los contactos de las redes sociales, de las fotos que comparten, de las claves de acceso, el chantaje con material que se ha compartido, o el acoso a través de las redes, son las formas actuales en las que se manifiesta esta violencia, y a través de las cuales se pueden llevar a cabo relaciones de abuso y control. Con este taller, se propone trabajar con jóvenes y adolescentes, a través de una metodología participativa y grupal, las dinámicas subyacentes en las relaciones de maltrato y mostrar cómo se manifiestan a través de las redes sociales, buscando la promoción de relaciones de parejas sanas, igualitarias y respetuosas. Dirigido preferentemente a adolescentes de 13 a 18 años

 Carolina Ruiz Peralta

 657327347

 carolruper@yahoo.es

### Taller: Luchando contra el maltrato. Defensa personal para las mujeres

IG.VIO.AF.6 h.011 - Acción **formativa** de 6 horas

El Taller de Defensa Personal para Mujeres pretende facilitar la autoprotección, por medio de conocimientos sencillos pero muy eficaces, dando las nociones básicas para que cualquier mujer pueda hacer frente a una situación de amenaza utilizando la información y técnicas proporcionadas. Además de ejercitar técnicas para evitar ser agredidas físicamente, en este taller las mujeres adultas y jóvenes aprenderán a reconocer y prevenir las violencias de género. Dirigido a mujeres de cualquier edad

 Isabel Bernal

 678902085

 isaautodefensa@yahoo.es

### NO POR-NO: Trampas, mitos y realidades

IG.VIO.PR.16 h.001 - **Proyecto** de **corta** duración

Proyecto para trabajar el contenido pornográfico que jóvenes y adolescentes consumen a través de diferentes medios audiovisuales fomentando modelos erróneos en la iniciación de las relaciones afectivo-sexuales, integrando aspectos corporales, afectivos, cognitivos y relacionales con sus iguales y consigo mismos/as. Se desarrolla en 8 sesiones semanales de 2 horas continuadas de duración. Dirigido a adolescentes.

 Asociación LLUEVEN CULTURAS

 603764404

 info@lluevenculturas.es

### MINAS

IG.VIO.PR.36 h.001 - **Proyecto** de **media** duración

A través de distintas técnicas, entre ellas la de coaching, en este proyecto se trabaja el crecimiento y la mejora personal y profesional de las mujeres. Se lleva a cabo en sesiones grupales e individuales con grupos de mujeres, hasta un máximo de 25. Se desarrolla en 12 sesiones de 3 horas. En horario adaptable a las necesidades del grupo.

 Esmeralda Delgado Ocón

 661047014 626524481

 delgado.ocon@gmail.com

### Acción artística: Muñecas

IG.SAL.AAG.001 - Acción **Artística Grupal**

"Muñecas" es una tragicomedia basada en "El manual de la buena esposa" que nos sumerge en lo cotidiano de la mujer española entre los años 1959 y 1977. Un viaje iniciático al universo femenino donde la educación, la religión y el patriotismo convergen con el pop technicolor. Siete escenas recortables interpretadas por tres actrices que nos remiten a nuestro pasado más reciente y que bucean por la Sección Femenina, los Beatles o Elena Francis, a través del eco de Marisol. Dirigido a toda la población

 LA NAVE CULTURAL- Isabel Luna  
 617220853  
 lanavecultural@gmail.com -  
 isabellunavillalobos@gmail.com

### Taller: Consciencia corporal y mental

IG.SAL.AF.3h.001 - Acción **formativa** de 3 horas

Partimos de la idea que trabajar con el cuerpo, el reconocimiento y la escucha de necesidades y deseos produce una transformación a nivel mental y emocional. Con este taller pretendemos llegar a establecer un diálogo más respetuoso y consciente con nuestro cuerpo, poniendo en práctica herramientas para mejorar nuestra salud. Tras su finalización, las mujeres participantes podrán llevarse a casa una experiencia que siempre podrán volver a poner en práctica. Dirigido a mujeres

 Ingrid Arnal Ordoño  
 659844341  
 yogaperineymovimiento@gmail.com

### Taller: El placer es nuestro

IG.SAL.AF.3h.002 - Acción **formativa** de 3 horas

Propuesta dirigida a trabajar con mujeres la sensualidad y el autoerotismo como punto de partida para la apropiación del cuerpo y la toma de decisiones igualitarias en los encuentros íntimos. Taller eminentemente práctico en el que desmontamos mitos de la sexualidad reproductiva, abriéndonos a experiencias de disfrute a partir de los sentidos, para finalizar con un decálogo de derechos sexuales propios de las participantes que se llevarán a casa, o dejarán en la sede de la asociación. Dirigido a mujeres

 Alba Maldonado  
 640169200  
 alalbasexologia@gmail.com

### Taller: Emociónate

IG.SAL.AF.3h.003 - Acción **formativa** de 3 horas

Partiendo del proceso socializador de las mujeres y el lugar que ocupan en su entorno familiar y social, este taller pretende indagar en las emociones permitidas, pero sobre todo en las no permitidas, -las silenciadas, las bloqueadas-, y en la enorme carga física que suponen. A lo largo de la sesión desarrollaremos un trabajo de reencuentro autobiográfico, para situarnos en el presente y potenciar la autoexpresión, la liberación de tensiones, la apropiación de nuevas formas de expresión emocional. Se utilizarán herramientas como la meditación, atención plena, actividad física suave, movimientos dirigidos, ó dinámicas de grupo. Dirigido a mujeres

 Jane Zimmerman  
 722305005  
 jazimzam99@gmail.com

### Taller: Bailando con nuestros cuerpos. Bailando entre mujeres

IG.SAL.AF.3h.004 - Acción **formativa** de 3 horas

El baile ha sido fundamental en la historia humana y, durante miles de años, las mujeres se han relacionado entre ellas a través de éste, de las danzas, o de los corros. Generación tras generación, las mujeres han aprendido a través de los bailes a sentir y a amar sus cuerpos. Además, las mujeres son las portadoras de experiencias fundamentales para el desarrollo de este mundo como la convivencia, la solidaridad y el cuidado de las demás personas. Valores invisibilizados e infravalorados por la sociedad. En este taller haremos un recorrido de reconocimiento de los valores que las mujeres aportamos al mundo. Lo haremos a través de la música y de movimientos sencillos que nos llenarán de vitalidad y nos llevará a conectar con la alegría de ser mujeres. Dirigido a mujeres

 ALVITAE Cooperativa  
 653176157  
 info@alvitae.org

### Taller: Cuidándonos en salud. Taller para la autogestión de la salud

IG.SAL.AF.3 h.005 - Acción **formativa** de 3 horas

Ofrecemos un espacio de reflexión y de toma de consciencia sobre la salud de las mujeres a un nivel integral, considerando la salud física, emocional y psicológica. Abordaremos los estados de salud desde una perspectiva de género, partiendo de la base que las desigualdades de género también se manifiestan en la salud. Desde el respeto por la individualidad de cada participante, desarrollaremos estos aspectos de una forma grupal y colectiva. Plantearemos estrategias para la autogestión y resolución de situaciones relacionadas con este tema, fomentando la no medicalización continua y buscando alternativas posibles en las que puedan regularse de una manera saludable y positiva. Dirigido a mujeres

 Alba Maldonado  
 640169200  
 alalbasexologia@gmail.com

### Taller: Menstru-jación!

IG.SAL.AF.3 h.006 - Acción **formativa** de 3 horas

El propósito de este taller es el de encontrarnos con nosotras mismas y con otras mujeres, para cuestionarnos la relación que cada una tenemos con nuestro ciclo menstrual y, desde este acercamiento, crear un espacio sano y sin juicios, para la reflexión, el auto-conocimiento y el auto-cuidado a través de una mirada holística. Lo abordaremos con propuestas y dinámicas para conocer y conectar con los ciclos menstruales y lunares, tanto a un nivel cognitivo (con la palabra sentida, imágenes, videos, o diagrama lunar) como a nivel físico, energético y emocional (con visualizaciones, meditaciones, movimiento consciente, o danza). Dirigido a mujeres

 Ingrid Arnal Ordoño  
 659844341  
 yogaperineymovimiento@gmail.com

### Taller: Suelo pélvico y autoconocimiento

IG.SAL.AF.6 h.007 - Acción **formativa** de 6 horas

El autoconocimiento es una de las mejores llaves que podemos poseer para acercarnos y comprender nuestros cuerpos desde la perspectiva de género, y parte fundamental es el complejo y fascinante mundo de la salud pélvica en sus diferentes etapas. Con este taller se pretende reconocer los elementos físicos que componen el suelo pélvico y cómo pueden verse afectados con el transcurso de los años, para atender sus diferentes necesidades. Es una propuesta de autoconocimiento individual y grupal a través de diferentes dinámicas que ayudarán a las mujeres a cuidar sus cuerpos desde la conciencia ya que, con la autogestión corporal, no solo ayudamos al cuerpo a sanar de forma medicalizada (si es necesario), sino que también lo cuidamos de forma natural, previniendo o anticipando las patologías que puedan acontecer. Dirigido a mujeres.

 Felicidad Rodríguez  
 958108548  
 info@felicidadrodriguez.com

### Taller: Me quiero, me cuido: autoestima, autocuidados y salud mental

IG. SAL.AF.3h.007 - Acción **formativa** de 3 horas

El objetivo del taller es desarrollar estrategias personales y colectivas para incrementar el bienestar emocional, la autoestima y la salud mental, promoviendo el autocuidado. Contenidos a trabajar:

- Factores que influyen en el cuidado personal, la autoestima y la salud mental desde una perspectiva de género.
  - Importancia de los autocuidados en nuestras vidas cotidianas y las consecuencias de no cuidarnos.
  - Identificación de las limitaciones para cuidarnos, así como de las causas estructurales de dichas limitaciones en función del género y otros ejes de desigualdad.
  - Desarrollo de estrategias prácticas y herramientas para promover la autoestima y el autocuidado.
- Dirigido a mujeres.

 Asociación la colectiva. Educación en igualdad de género  
 650381962  
 [asociacionlacolectiva@gmail.com](mailto:asociacionlacolectiva@gmail.com)

### Taller: Women Rural FIT, actividad física en mujeres adultas

IG. SAL.AF.3h.008- Acción **formativa** de 3 horas

Este taller se desarrolla con una charla teórica inicial y una sesión práctica donde se trabajará fuerza muscular y flexibilidad. Se tratarán temas como los estereotipos de género en el deporte y en la sociedad, la invisibilidad de la mujer en el mundo del deporte, machismo y sexismo en medios de comunicación, entre otros. Se hará un breve recorrido de la vida deportiva profesional de Ainhoa Pinedo, que imparte este taller, para demostrar la discriminación de las mujeres en este ámbito. Dirigido a mujeres.

 Ainhoa Pinedo  
 675125252  
 [ainoapinedo@hotmail.com](mailto:ainoapinedo@hotmail.com)

### SEXTOPIAS

IG.SAL.PR.16 h.001 - **Proyecto** de **corta** duración

Un proyecto para encontrar el hilo de nuestros deseos con el que queremos provocar espacios de reflexión y cuestionamiento sobre la construcción de la sexualidad, los deseos y las relaciones afectivas entre jóvenes y adolescentes, desde una perspectiva de género. Proponemos la creación de un espacio de prevención de las violencias sexuales desde la sensibilización sobre las prácticas afectivo amorosas que desarrollamos en lo cotidiano, tanto dentro como fuera del ámbito educativo. Abordando de forma transversal, conceptos sobre género, sexualidad y violencias. Se desarrolla en 8 sesiones semanales de 2 horas continuadas de duración, en horario lectivo. Al finalizar el periodo de sesiones, se realizará una acción colectiva creativa con el grupo participante que se mostrará en el centro escolar. Dirigido a 3º y 4º de la ESO preferentemente.

 Esmeralda Delgado Ocón- Javier Sánchez Rey  
 661047014 626524481  
 [delgado.ocon@gmail.com](mailto:delgado.ocon@gmail.com)

### MUJERES QUE SE QUIEREN, MUJERES QUE SE CUIDAN

IG.SAL.PR.36h.001 - **Proyecto** de **media** duración

Proyecto para mejorar la salud integral de las mujeres. Se hará un recorrido por algunos de los aspectos fundamentales necesarios para potenciar un estado de salud general y de bienestar en las participantes, atendiendo al cuidado de la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la salud emocional en relación a las distintas fases de la vida de las mujeres. Se dirige a grupos de mujeres del municipio, máximo 20 personas. Se desarrolla en 12 sesiones de 3 horas semanales continuadas, en horario adaptable a las necesidades de las mujeres participantes

 ALVITAE Cooperativa  
 653176157  
 [info@alvitae.org](mailto:info@alvitae.org)