

# ESCUELA MUNICIPAL DE IGUALDAD

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Ayuntamiento  
de Salamanca

PRIMER TRIMESTRE  
ENERO-MARZO 2025



# AUTODEFENSA

Empodérate y gana confianza en el taller de autodefensa para mujeres. Las sesiones ofrecen la oportunidad de aprender técnicas esenciales para protegerte en diferentes ocasiones, mejorando tu seguridad personal y autoestima. A través de instrucción profesional y práctica en un entorno seguro y de apoyo, adquirirás habilidades en defensa personal, tácticas de evasión y manejo de situaciones de riesgo.

**PERSONAS DESTINATARIAS:** mujeres mayores de edad.

**DURACIÓN:** 4 sesiones por edición de una hora y media cada una.

**1ª edición:** martes y jueves 11, 13, 18 y 20 de febrero de 17:00 a 18:30 horas.

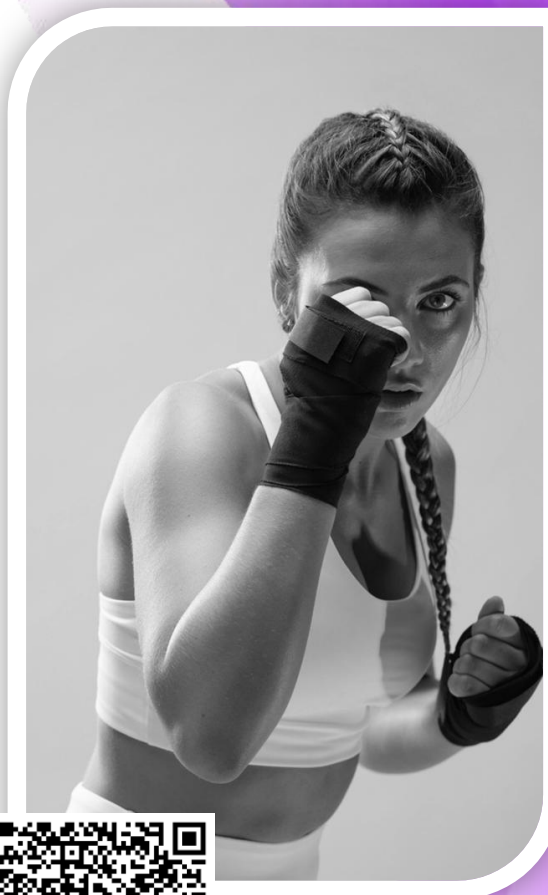
**2ª edición:** martes y jueves 11, 13, 18 y 20 de marzo 17:00 a 18:30 horas.

**LUGAR:** Salón de actos de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

**IMPARTE:** Policía Municipal de Salamanca.

\* Plazas limitadas

\*\* Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y en el código QR:



# VIVIENDO NUESTRAS TRADICIONES



Descubre la riqueza de nuestras tradiciones en el taller de folclore charro. Después del éxito de la primera edición de **Viviendo nuestras tradiciones** relanzamos la segunda edición del taller que da continuidad para seguir conociendo y disfrutando de la cultura charra a través de actividades diseñadas para todas las edades. Música, baile y narración de historias que te conectarán con las raíces culturales de nuestra ciudad. Fortalecer los lazos familiares, mientras aprendes sobre patrimonio cultural en un ambiente acogedor y educativo, nunca fue tan divertido.

**PERSONAS DESTINATARIAS:** personas adultas que vengan acompañadas de menores a cargo.

**DURACIÓN:** de 18:30 a 20:00 horas, **los jueves** desde el 23 de enero y hasta el 20 el marzo, ambos incluidos.

**LUGAR:** Salón de actos de la **Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.**

**IMPARTE:** Escuela de Folclore Surco.

\* Plazas limitadas

\*\* Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y escaneando el siguiente código QR:



## TALLERES

# INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Si eres de las personas que se quedaron sin poder asistir al taller con poder transformador directo a nuestro bienestar físico y emocional tienes una segunda oportunidad. No necesitas conocimientos previos. Realizaremos ejercicios básicos para que te inicies en la práctica de atención plena (mindfulness). Se trata de un espacio para encontrarte contigo misma de forma íntima y amable, identificar tus necesidades y mejorar tu autocuidado.

Basado en el plan de estudios del MBSR, la filosofía mindfulness proporciona, entre otras cuestiones clave:

- Herramientas y habilidades para reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión
- Aumento de los niveles de atención y bienestar
- Regulación de las emociones
- Mejora de la autoestima y consciencia personal
- Control de pensamiento

**PERSONAS DESTINATARIAS:** mujeres mayores de edad.

**DURACIÓN:** 8 sesiones de 17:30 a 19:00 horas, los **martes** 21 y 28 de enero; 4, 11, 18 y 25 de febrero; 11 y 18 de marzo.

**LUGAR:** Aula 1 de la **Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.**

**IMPORTE:** María Yolanda de Dios, psicóloga, especialista acreditada oficialmente en MBSR.

\* Plazas limitadas

\*\* Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer  
y en el código QR:



# TALLERES

# 4



# ASESORÍA INDIVIDUAL DE SMARTPHONE

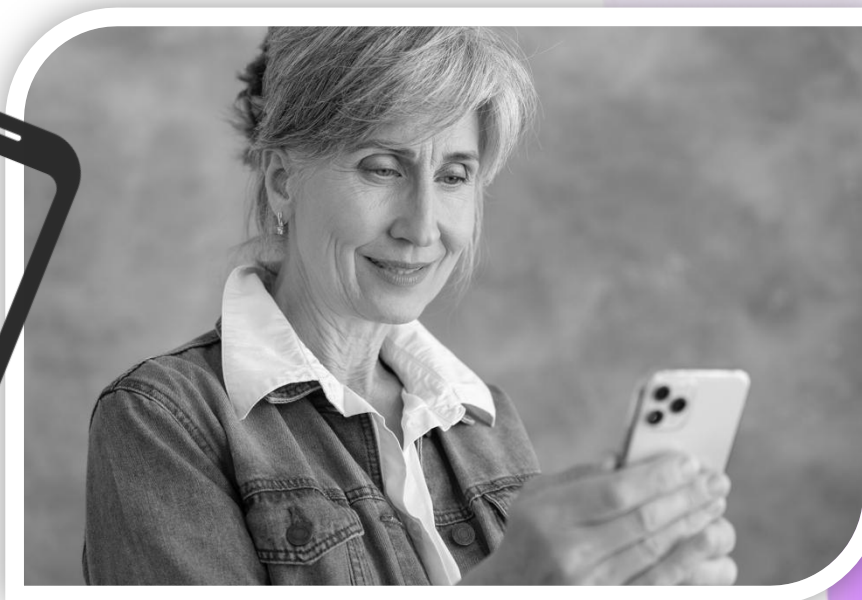
Si necesitas apoyo en el manejo de tu Smartphone, en la Casa de la Mujer vas a encontrar disponibilidad, espacio para tu capacitación y apoyo técnico para comprender y utilizar de manera efectiva tu dispositivo móvil. Con la intención de paliar la brecha digital de género, podrás aprender sobre la configuración del dispositivo, personalización (fondos de pantalla, tipos de llamada, etc.), llamadas y mensajes, cámara y galería, aplicaciones (descarga e instalación, uso, etc.), seguridad y privacidad, resolución de problemas específicos, recursos y herramientas móviles.

**PERSONAS DESTINATARIAS:** mujeres mayores de edad.

**DURACIÓN:** todos los **miércoles** de febrero y marzo de 12:00 a 14:00 horas.

**LUGAR:** Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

\* No es necesaria cita previa.



ACERCANDO  
GENERACIONES

# IKEBANA: ARTE JAPONÉS DE DISEÑO FLORAL



En este taller práctico de 4 días, las personas asistentes estudiarán la técnica del arreglo floral japonés. Ikebana describe el sutil arte de la búsqueda de la belleza en la naturaleza y en el interior del ser humano. La naturaleza entra en nuestro corazón y en nuestros hogares con toda su frescura y vitalidad.

En clase, el contacto y la interacción con la belleza de la naturaleza nos aporta relajación y bienestar, es hora de disfrutar el momento. En casa, Ikebana nos aporta armonía a través de la contemplación de aquello que hemos dado vida a través de nuestras manos y de nuestro corazón.

No es indispensable tener conocimientos previos de Ikebana, ¡pero si los tienes también te damos la bienvenida!

**PERSONAS DESTINATARIAS:** población general, preferentemente hombres.

**DURACIÓN:** los martes 4, 11, 18 y 25 de febrero de 19:00 a 21:00 horas.

**LUGAR:** Aula 1 de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

**IMPARTE:** Luis Marcos (Floristerías Bedunia).

\* Plazas limitadas

\*\* Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y escaneando el siguiente código QR:



## TALLERES

# ¡MIRA QUE TE GUSTA MONTAR UN DRAMA!

- La dramaturgia ¿un entorno solo de hombres?

-¡Te equivocas!

En este dinámico taller de **escritura teatral**, explorarás el legado de dramaturgas desconocidas de los últimos años y te sumergirás en la creación de historias que den visibilidad a las realidades de las mujeres, a menudo silenciadas en la escena teatral.

Vas a adquirir herramientas para escribir monólogos y escenas desde una perspectiva de igualdad, y culminará con una lectura dramatizada de los mejores trabajos seleccionados.

¡Es tu oportunidad para dejar volar tu imaginación y romper barreras!

**PERSONAS DESTINATARIAS:** mujeres mayores de edad.

**DURACIÓN:** 8 sesiones de 18:00 a 20:00 horas, los **lunes** 20, 27 de enero; 3, 10, 17 y 24 de febrero; 10 y 17 de marzo.

**LUGAR:** Aula Igualdad de la **Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.**

**IMPARTE:** Roberto García Encinas, Espacio Intruso.

\* Plazas limitadas

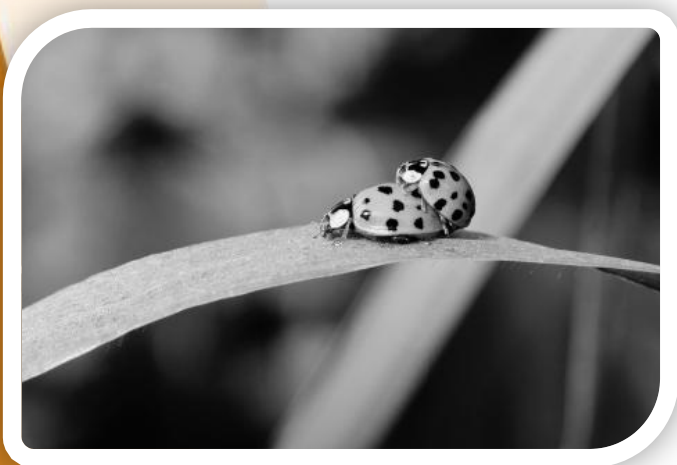
\*\* Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y en el código QR:



## ¿CÓMO HABLAR DE SEXUALIDAD?

La formación se propone como un espacio de reflexión crítica donde ofrecer a los y las responsables familiares y/o profesionales un análisis técnico en materia de educación afectivo sexual en el marco de nuestra actualidad. Vas a encontrar información, habilidades y herramientas para abordar la educación afectivo sexual desde el contexto familiar y/o profesional. Entre otros contenidos, se trabajará:

- Concepción holística de la sexualidad.
- Etapas de la sexualidad en el desarrollo humano y habilidades asociadas a su abordaje.
- Construcción y configuración del deseo, la identidad y la autoestima de los y las menores en el contexto actual.
- La pornografía como escuela de aprendizaje de la violencia sexual.



**PERSONAS DESTINATARIAS:** personas adultas responsables de menores a cargo y/o profesionales que tengan interés.

**DURACIÓN:** miércoles 19 de febrero de de 17:00 a 18:30 horas.

**LUGAR:** Aula de Igualdad de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

**IMPARTE:** profesional técnico en la materia.

\* Entrada libre hasta completar aforo



## PATERNIDADES EN CAMBIO: ROMPIENDO MOLDES

¿La igualdad es solo cosa de mujeres? ¿Hay una única forma de ser hombres? Este Día del Padre, te invitamos a reflexionar sobre el papel de los hombres en la construcción de una sociedad más igualitaria. En esta conferencia dinámica e interactiva, exploraremos las masculinidades alternativas y cómo los padres pueden ser agentes de cambio a través de la corresponsabilidad, el cuidado y la empatía. Una oportunidad para cuestionar los estereotipos y abrir nuevas formas de ser hombre, participando activamente en la consecución de la igualdad, tanto en la familia como en la sociedad.

¡Te esperamos para repensar conjuntamente qué significa ser padre hoy!



**PERSONAS DESTINATARIAS:** población general, en especial padres.

**DURACIÓN:** Miércoles 19 de marzo, Día del Padre, de 19:00 a 20:30 horas.

\* Entrada libre hasta completar aforo.

# SALAMANCA CON VOZ DE MUJER

Visitas guiadas por la ciudad de Salamanca. Descubre el papel relevante de algunas de las mujeres en la historia y patrimonio de la Salamanca a través de una serie de visitas guiadas por la ciudad.

## FECHAS DISPONIBLES:

10, 11, 12, 13, 17 y 18 de febrero,  
10, 11, 12, 13, 17 y 18 de marzo.

**DURACIÓN:** las visitas comienzan a las 16:30 horas bajo el reloj de la Plaza Mayor de Salamanca, recorren los exteriores y el centro histórico de la ciudad en una duración total de entre una hora y media y dos horas .



SALAMANCA  
CON VOZ DE MUJER

\* Reservas gratuitas en la plataforma "salamancaymas.es" hasta completar aforo. Aforo máximo por visita, 30 personas.

\*\* Visitas realizadas en colaboración con Turismo de Salamanca.

## REVICTIMIZADAS (presentaciones)

¿Las mujeres migrantes sin documentación tienen más dificultades a la hora de denunciar la violencia de género? ¿Cómo son tratadas por las instituciones y entidades públicas? ¿Son efectivas las leyes cuando es una mujer migrante “sin papeles” la que quiere denunciar?

No estar incluidas en el régimen comunitario y carecer de documentación que acredite que su estancia y/o residencia es legal en España aumenta la vulnerabilidad de estas mujeres y las somete a una victimización secundaria por parte de las instituciones públicas, de los agentes sociales intervinientes y de la sociedad en general.

En *Revictimizadas*, obra nacida de una concienzuda investigación, Raquel López Merchán analiza los prejuicios y estereotipos que persiguen a las mujeres migrantes “irregulares” y aporta gran cantidad de información y recursos útiles para aquellos profesionales que trabajan con estas mujeres y para cualquier persona interesada en conocer esta problemática social a menudo invisible.

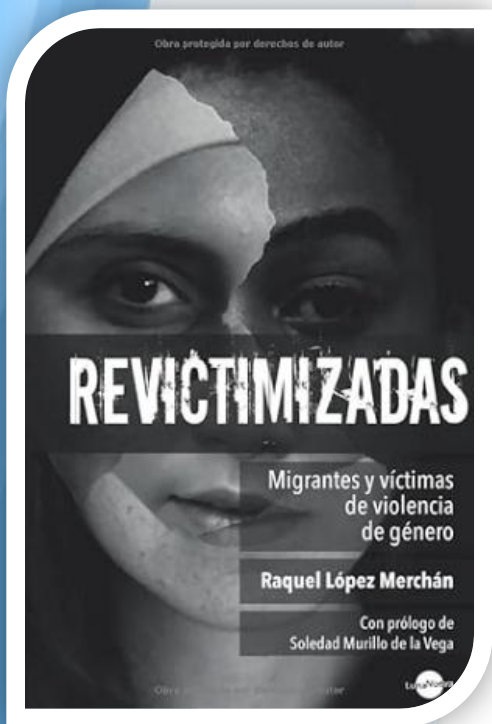
**AUTORA:** Raquel López Merchán.

**PERSONAS DESTINATARIAS:** Población general.

**DÍA:** 10 marzo.

**HORARIO:** a las 20 horas.

**LUGAR:** Aula de Igualdad de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.



## POR EL OJO DE LA CERRADURA (TEATRO)



El espectáculo "Por el ojo de la cerradura" es una obra dirigida por Gonzalo Fernández López, de la Compañía Internacional Teatro Rayuela, destacada por su puesta en escena premiada en varias categorías, incluyendo Mejor Espectáculo y Mejor Dirección. La obra presenta una crónica humorística sobre las máscaras que los artistas y las personas usan, todo observado por dos espíritus atrapados en un teatro. Esta historia ofrece una reflexión sobre la vida, utilizando una fina ironía para hacer reír al público mientras invita a la introspección.

### Elenco:

Gonzalo Fernández López (dirección)  
Pilar Piñeiro Bugallo  
Marieta Molina  
Marinela Fuentes  
Emma Castejón

**PERSONAS DESTINATARIAS:** Población general

**DÍA:** 20 marzo

**HORARIO:** 20 horas

**LUGAR:** Teatro liceo

# CLARA CAMPOAMOR “LA MUJER MÁS ALLÁ DEL VOTO”

Derivado del relato homónimo de Esther del Brío, premiado por la Asociación de Prensa Parlamentaria en 2023, la exposición recoge a través de 16 fotografías intimistas, cómo se habría desarrollado para Clara Campoamor el día en el que obtuvo el triunfo en la votación a favor del voto femenino universal para unas elecciones generales en España.

La autora aprovecha su propia experiencia parlamentaria para meterse bajo la piel de Clara y novelar la lucha interna y parlamentaria a la que se pudo enfrentar Clara Campoamor los días 1 de octubre y 1 de diciembre de 1931.

**Autora:** Esther Del Brío.

**Fotógrafo:** David Corral.

**PERSONAS DESTINATARIAS:** población general.

**DÍAS:** Meses de marzo y abril.

**LUGAR:** Salón de actos de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.



EXPOSICIONES

AL OBJETO DE FACILITAR LA CONCILIACIÓN, TODAS LAS ACTIVIDADES CUENTAN CON SERVICIO DE CUIDADOS A MENORES, DISPONIBLE BAJO PETICIÓN PREVIA.

**CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR"**  
c/ Lugo, número 9 , 37003 Salamanca.

Contacto: (+34) 923 18 75 44  
[casamujer@aytosalamanca.es](mailto:casamujer@aytosalamanca.es)



ORGANIZA:



Ayuntamiento  
de Salamanca



COLABORAN:

NOS  
IMPULSA



SÍGUENOS EN REDES

- 📍 [ciamayuntamientosalamanca](#)
- 📘 [CIAM Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer.](#)
- 📺 [@ciamayto.desalamanca4967](#)