

# TALLERES PARA LA IGUALDAD



*Abriendo mentes, cerrando brechas*

ENERO 2026

Concejalía de Igualdad



IGUALDAD

**A**  
ALCALÁ DE HENARES  
AYUNTAMIENTO

# TALLERES PARA LA IGUALDAD

DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES  
Pag. 5

DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES  
Pag. 13

CREATIVIDAD Y OCIO  
PAG. 19

HABILIDADES DIGITALES  
Pag. 25

DESARROLLO PROFESIONAL Y APOYO AL EMPLEO  
PAG. 29

ESPACIO DE IGUALDAD  
Pag. 37



## TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES

### Gestión Emocional y Autoconocimiento

- El Arte de la Calma: Estrategias de Autocontrol Emocional
  - Resolución de conflictos y empoderamiento
  - Tejiendo Vínculos: Vencer a la soledad

### Relaciones Saludables y Comunicación

- El poder del 'No': Límites y Autorrespeto
- Amor propio y amor en la pareja

### Bienestar Integral y Cuidado Personal

- Respira y vive: Mindfulness para la vida Cotidiana
- Placer, menopausia y bienestar sexual: El Cuerpo como espacio de disfrute

Actividades financiadas con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para ejecución Pacto de Estado.





- Desarrollar habilidades para establecer y mantener relaciones saludables.
- Identificar estrategias para crear y fortalecer redes de apoyo.
- Fomentar la empatía, la escucha activa y la comunicación positiva.
- Promover el autocuidado emocional como base del vínculo social.

**Contenidos:**

- Tipologías y causas de la soledad.
- Construcción de vínculos saludables.
- Redes de apoyo y comunidad.
- Bienestar emocional para relacionarse mejor.

**Duración:** 18 horas. 9 sesiones de 2 horas. Lunes de 18:00 a 20:00h.

## RELACIONES SALUDABLES Y COMUNICACIÓN

### El Poder del "No": Límites y Autorrespeto

**Para:** Mujeres

**Objetivo general:** Fortalecer la capacidad de las mujeres para reconocer, expresar y sostener límites personales, promoviendo el autorrespeto, el autocuidado y la prevención de dinámicas relacionales desiguales.

**Objetivos específicos:**

- Identificar mandatos de género que dificultan poner límites.
- Reconocer la culpa y el miedo al conflicto.
- Diferenciar la responsabilidad emocional propia y ajena.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
- Aplicar los aprendizajes en situaciones reales de la vida cotidiana.

**Contenidos:**

- El derecho a poner límites.
- Culpa, miedo y mandatos de género.
- Responsabilidad emocional y relaciones saludables.
- Aplicación práctica del "no" en la vida cotidiana.

**Duración:** 18 horas. 9 sesiones de 2 horas. Miércoles de 18:00 a 20:00h.

### Amor propio y amor en la pareja

**Para:** Mujeres

**Objetivo general:** Fomentar el amor propio como base para establecer relaciones de pareja sanas y prevenir la violencia, promoviendo la autonomía emocional, la toma de decisiones conscientes y la construcción de vínculos basados en el respeto y el buen trato.

**Objetivos específicos:**

- Comprender el concepto de amor propio y su relación con el bienestar afectivo.
- Identificar creencias y mitos que influyen en la forma de relacionarse.
- Desarrollar habilidades de comunicación y autocuidado emocional.
- Impulsar la toma de decisiones conscientes para construir relaciones saludables.
- Reconocer señales de alerta y recursos disponibles ante relaciones de riesgo.

**Contenidos:**

- Amor propio y autovaloración.
- Mitos del amor romántico y estereotipos afectivos.
- Relaciones sanas, tóxicas y violentas.
- Comunicación, autoestima y presencia afectiva.

- Autocuidado emocional y límites personales.
- Afrontamiento de crisis y duelo en la pareja.

**Duración:** 18 horas. 9 sesiones de 2 horas. Miércoles de 10:00 a 12:00h.

### BIENESTAR INTEGRAL Y CUIDADO PERSONAL

#### Respira y vive: Mindfulness para la vida Cotidiana

**Para:** Mujeres

**Objetivo general:** Practicar mindfulness para mejorar la atención y reducir el estrés y fortalecimiento del bienestar, favoreciendo la presencia y la autoconciencia en la vida cotidiana.

#### **Objetivos específicos:**

- Desarrollar la capacidad de atención plena.
- Aplicar técnicas de respiración y regulación emocional.
- Reconocer y gestionar pensamientos y emociones de forma consciente.
- Fomentar hábitos de autocuidado sostenibles.
- Integrar el mindfulness en distintos ámbitos de la vida.

#### **Contenidos:**

- Introducción al mindfulness.
- Respiración consciente y regulación corporal.
- Observación de pensamientos y emociones.
- Integración del mindfulness en la vida cotidiana.

**Duración:** 20 horas. 10 sesiones de 2 horas. Dos turnos. Lunes de 10:00 a 12:00h. y lunes de 18:00 a 20:00h.

#### Placer, menopausia y bienestar sexual: El Cuerpo como espacio de disfrute

**Para:** Mujeres

**Objetivo general:** Promover el bienestar sexual integral desde una mirada amplia e inclusiva del placer, fortaleciendo el autoconocimiento corporal, el consentimiento, la comunicación igualitaria y el cuidado como ejes de autonomía y salud.

#### **Objetivos específicos:**

- Ampliar el concepto de placer más allá de la genitalidad, integrando sensaciones, emociones, vínculos y contexto.
- Reconocer la diversidad de cuerpos, edades, orientaciones e identidades sin jerarquías ni prescripciones normativas.
- Conocer la anatomía del placer y el suelo pélvico desde un enfoque respetuoso y centrado en el bienestar.
- Fortalecer el consentimiento (claro, reversible y entusiasta) y los límites personales.

#### **Contenidos:**

- Derechos sexuales y reproductivos, consentimiento y corporalidad.
- Anatomía inclusiva del placer y cuidado del suelo pélvico.
- Deseo, comunicación asertiva y diversidad afectivo-sexual.
- Placer ampliado y bienestar sexual a lo largo de la vida, con especial atención a la perimenopausia y la menopausia.
- Enfoque de placer y cuidados en la menopausia: autocuidado, comunicación y acuerdos saludables.

**Duración:** 16 horas. 8 sesiones de 2 horas. Martes de 18:00 a 20:00h.

## TALLERES DESARROLLO PERSONAL HOMBRES

### Relaciones Saludables y Comunicación

- Pareja en tiempos de cambios

### Paternidad y corresponsabilidad

- Paternidad y acompañamiento
- Grupo de padres cuidadores





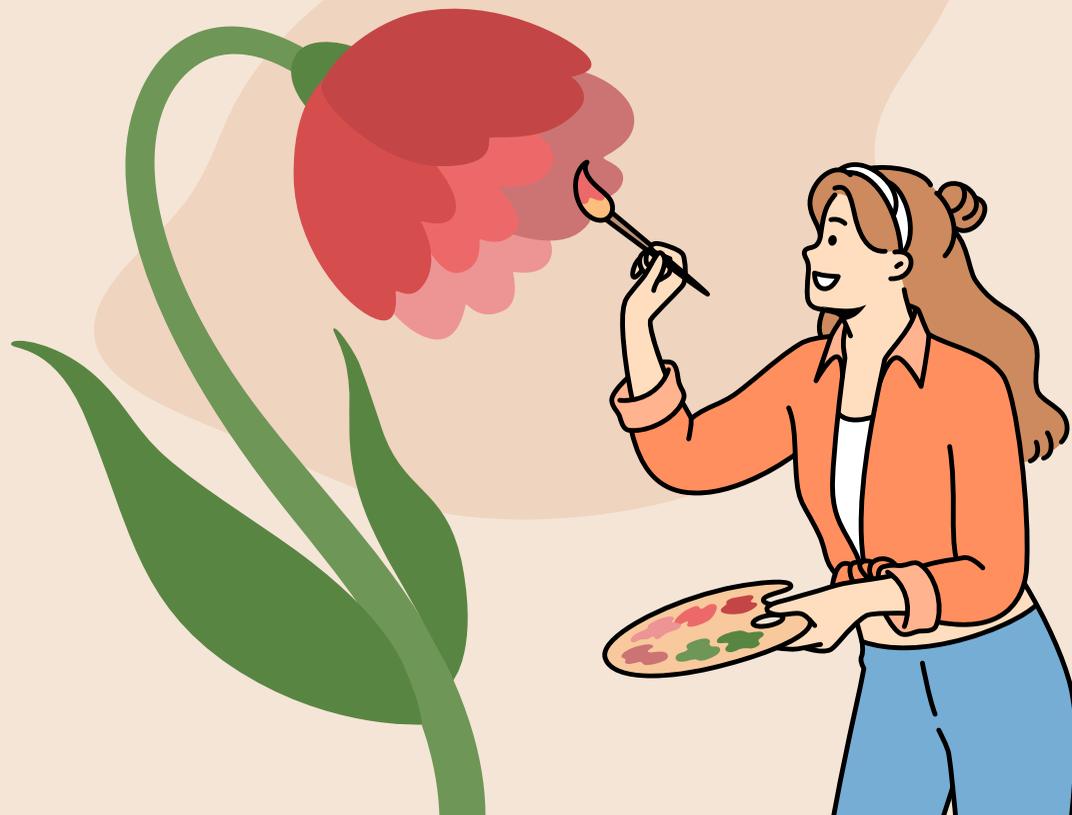


- Ofrecer un aprendizaje constructivo, interactivo y vivencial, a la vez que dirigido por una persona experta.
- Poner el buen trato y el cuidado en el centro de la crianza.
- Fomentar la corresponsabilidad y la conciliación de la vida personal, familiar y laboral del padre y la madre

**Contenidos:**

- Masculinidad, paternidad y mandatos sociales.
- Vulnerabilidad y necesidades personales.
- Adaptación de la relación de pareja al momento vital de la crianza.
- Cuidados y buen trato.
- Apego y estilos de crianza
- Corresponsabilidad y conciliación.

**Duración:** Encuentros mensuales de 2 horas cada uno. Último miércoles de mes. 18:30 a 20:30h.



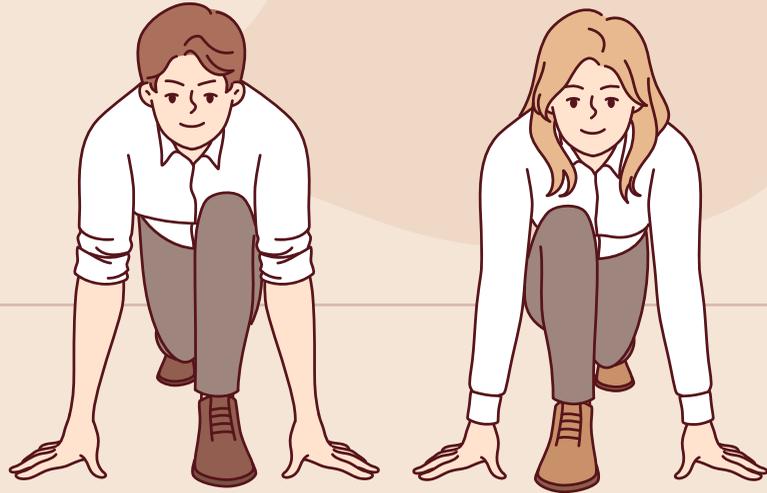
## TALLERES DE CREATIVIDAD Y OCIO

### Mujer y creatividad

- Escritura para la Vida: Taller de Relato y Creatividad
- Pintando la Igualdad: Taller de Expresión Artística
- La Música que Nos Une: Taller de Musicoterapia

### Fomento de la igualdad

- Historias que Inspiran: Mujeres en la Historia
- Hogar en marcha: Control del gasto con sentido
  - Risoterapia y Dinámicas Positivas



Actividades financiadas con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para ejecución Pacto de Estado.



**MUJER Y CREATIVIDAD****Escritura para la Vida: Taller de Relato y Creatividad****Para:** Mujeres**Objetivo general:** Favorecer la expresión personal y el bienestar emocional mediante la escritura creativa, utilizando la palabra escrita como herramienta de reflexión, comunicación y cuidado personal.**Objetivos específicos:**

- Desarrollar la creatividad desde un enfoque accesible.
- Utilizar la escritura para identificar y expresar emociones.
- Fomentar la escucha activa y el respeto mutuo.
- Facilitar la comunicación y la cohesión grupal.
- Integrar la escritura como recurso cotidiano.

**Contenidos:**

- Escritura creativa y escritura emocional.
- Memoria, emoción y relato autobiográfico.
- Escucha activa y escritura compartida.
- Escritura como hábito cotidiano y herramienta de bienestar.

**Duración:** 18 horas. 9 sesiones de 2 horas. Viernes de 10:00 a 12:00h.**Pintando la Igualdad: Taller de Expresión Artística****Para:** Mujeres**Objetivo general:** Utilizar la expresión artística como herramienta de reflexión, sensibilización y empoderamiento en torno a la igualdad de género, favoreciendo el bienestar emocional y la creatividad.**Objetivos específicos:**

- Explorar la creatividad como forma de expresión personal y colectiva.
- Reflexionar sobre igualdad, estereotipos y diversidad.
- Favorecer un espacio seguro de expresión emocional.
- Respetar ritmos y capacidades expresivas diversas.
- Facilitar la transferencia de las reflexiones a la vida cotidiana.

**Contenidos:**

- El arte como lenguaje personal y social.
- Emociones, igualdad y mirada crítica a través del arte.
- Creación artística compartida y diálogo.
- Integración de aprendizajes en la vida diaria.

**Duración:** 18 horas. 9 sesiones de 2 horas. Viernes de 10:00 a 12:00h.**La Música que Nos Une: Taller de Musicoterapia****Para:** Mujeres**Objetivo general:** Usar la música como herramienta de expresión y bienestar, desarrollando recursos emocionales y corporales a través de experiencias sonoras y creativas.**Objetivos específicos:**

- Explorar la música como vía de expresión emocional.
- Identificar emociones y estados corporales mediante el sonido.
- Utilizar la música para la relajación y regulación emocional.
- Fomentar la creatividad y la improvisación grupal.
- Facilitar el bienestar personal y colectivo.

**Contenidos:**

- Introducción a la musicoterapia.
- Expresión emocional a través de la música.
- Relajación, respiración y bienestar sonoro.
- Música, vínculo y comunidad.

**Duración:** 18 horas. 9 sesiones de 2 horas. 2 Turnos. Martes de 10:00 a 12:00h. y martes de 18:00 a 20:00h.

**FOMENTO DE LA IGUALDAD****Historias que Inspiran: Mujeres en la Historia**

**Para:** Mujeres y hombres

**Objetivo general:** Conocer referentes históricos que contribuyeron a la igualdad, analizando su impacto social para fomentar el empoderamiento, la conciencia crítica y la valoración de las aportaciones de las mujeres a lo largo del tiempo.

**Objetivos específicos:**

- Visibilizar historias de mujeres de distintas épocas y ámbitos.
- Identificar desigualdades y barreras históricas y cómo fueron superadas.
- Fomentar el pensamiento crítico sobre la ausencia de mujeres en los relatos tradicionales.
- Valorar el papel de mujeres locales de Alcalá de Henares como referentes cercanos.
- Promover la sororidad, la autoestima y la participación social.
- Relacionar aprendizajes históricos con experiencias actuales.

**Contenidos:**

- Invisibilización histórica de las mujeres.
- Referentes femeninos globales, nacionales y locales.
- Perspectivas feministas para reinterpretar la historia.
- Identidad, empoderamiento y legado femenino.
- Conexión entre historia y vida cotidiana.

**Duración:** 16 horas. 8 sesiones de 2 horas. Jueves de 10:00 a 12:00h.

**Hogar en Marcha: Control del Gasto con Sentido**

**Para:** Mujeres y hombres

**Objetivo general:** Fortalecer la autonomía económica cotidiana con perspectiva de género, mediante la planificación del presupuesto del hogar y la toma de decisiones corresponsables.

**Objetivos específicos:**

- Visibilizar la economía del cuidado y la carga mental.
- Identificar ingresos, gastos y microgastos.
- Diseñar un presupuesto realista y compartido.
- Organizar pagos de vivienda y suministros con corresponsabilidad.

**Contenidos:**

- Mapa del dinero y los cuidados.
- Presupuesto con sentido y vivienda.
- Consumo responsable y ahorro doméstico.
- Corresponsabilidad y acuerdos económicos.

**Duración:** 16 horas. 8 sesiones de 2 horas. Martes de 18:00 a 20:00h.

### Risoterapia y Dinámicas Positivas

**Para:** Mujeres y hombres

**Objetivo general:** Promover el bienestar emocional y la cohesión grupal mediante la risa y dinámicas positivas, facilitando experiencias de disfrute, regulación emocional y autocuidado desde un enfoque respetuoso e inclusivo.

**Objetivos específicos:**

- Favorecer la expresión emocional y la liberación de tensiones.
- Fortalecer la confianza y la seguridad emocional del grupo.
- Desarrollar recursos sencillos de regulación emocional.
- Integrar prácticas de bienestar aplicables a la vida cotidiana.
- Respetar ritmos, límites y necesidades personales.

**Contenidos:**

- Creación de espacios seguros y de confianza.
- Dinámicas de activación lúdica y expresión corporal.
- Respiración, risa y regulación emocional.
- Humor consciente y aplicación del bienestar en el día a día.

**Duración:** 20 horas. 10 sesiones. Dos turnos. Jueves de 10:00 a 12:00h y jueves de 18:00 a 20:00h.

## TALLERES DE HABILIDADES DIGITALES

- Tecnología en tu Mano: Manejo Básico del Móvil
- IA en tu Bolsillo: Cómo Usar la Inteligencia Artificial en lo Cotidiano

Actividades financiadas con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para ejecución Pacto de Estado.



**Tecnología en tu Mano: Manejo Básico del Móvil****Para:** Mujeres y hombres**Objetivo general:** Mejorar la autonomía digital mediante un uso consciente, seguro y eficaz del teléfono móvil en la comunicación y las gestiones cotidianas.**Objetivos específicos:**

- Comprender el funcionamiento básico del teléfono móvil.
- Adaptar el dispositivo a las necesidades personales.
- Utilizar el móvil para comunicación y gestiones habituales.
- Prevenir riesgos digitales y proteger datos personales.
- Reforzar la confianza en el uso de la tecnología.

**Contenidos:**

- Configuración básica del teléfono.
- Comunicación y gestiones cotidianas.
- Internet y aplicaciones útiles.
- Seguridad digital y prevención de riesgos.

**Duración:** 18 horas. 9 sesiones de 2 horas. Miércoles de 10:00 a 12:00h.**IA en tu Bolsillo: Cómo Usar la Inteligencia Artificial en lo Cotidiano****Para:** Mujeres y hombres**Objetivo general:** Explorar y aplicar usos prácticos de la inteligencia artificial en la vida cotidiana, aprendiendo a utilizar ChatGPT y Gemini de forma ética, segura y útil.**Objetivos específicos:**

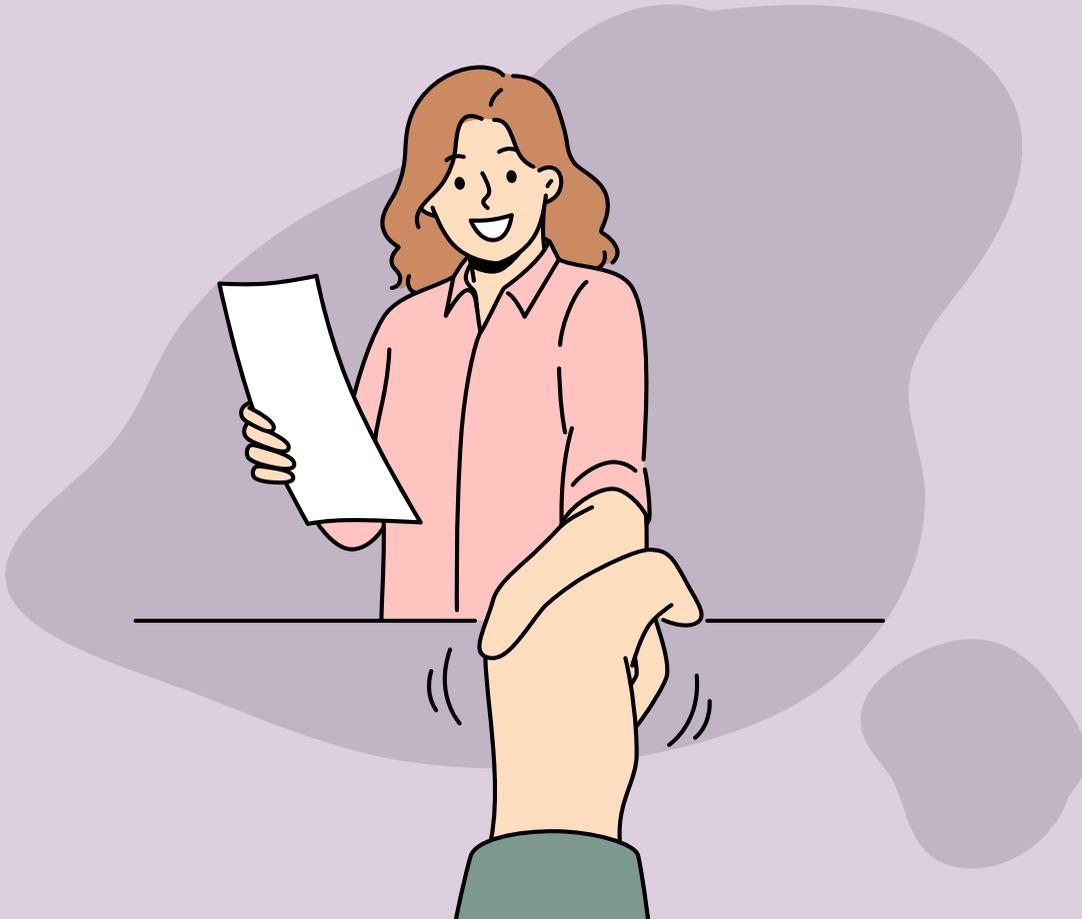
- Comprender qué es la IA y cómo se usa en la vida diaria.
- Utilizar ChatGPT y Gemini para tareas cotidianas.

- Entender documentos e información compleja.
- Mejorar la organización personal y la toma de decisiones.
- Desarrollar un uso ético y crítico de la IA.

**Contenidos:**

- IA ética y responsable.
- ChatGPT para organización y comunicación.
- Gemini para análisis de imágenes y documentos.
- Integración equilibrada de la IA en la vida diaria.

**Duración:** 16 horas. 8 sesiones de 2 horas. Martes de 18:00 a 20:00h.



## DESARROLLO PROFESIONAL Y APOYO AL EMPLEO

### Apoyo al empleo y autoempleo

- Empleabilidad 360º: Estrategias digitales y búsqueda de empleo
- Mi negocio, Mi camino: Fomento del emprendimiento
  - Tu negocio en Internet: claves básicas de web y posicionamiento SEO

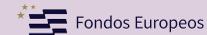
### Capacitación profesional

- Estrés bajo control: coaching para tu vida profesional
- Liderazgo consciente y empoderamiento profesional
- IA práctica con ChatGPT. Herramientas digitales para el trabajo diario

Actividades cofinanciadas al 40% por el Fondo Social Plus (FSE+) por el Programa Operativo 2021-2027 de la Comunidad de Madrid en el marco del Convenio de colaboración para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Fondos Europeos



Comunidad  
de Madrid



visibilidad de su negocio, reforzar su autonomía digital y tomar decisiones conscientes sobre su presencia en Internet, desde una perspectiva de igualdad.

**Objetivos específicos:**

- Comprender la función real de una web en un negocio local.
- Identificar los contenidos mínimos de una web clara y útil.
- Conocer los principios esenciales del posicionamiento en buscadores.
- Diferenciar entre SEO técnico, SEO de contenidos y SEO local.
- Reducir la brecha de conocimiento digital aplicada al emprendimiento.

**Contenidos:**

- Propósito de la web: claridad, legitimidad y confianza.
- Arquitectura básica de una web funcional.
- Posicionamiento local y fundamentos de SEO.

**Duración:** 10 horas. 5 sesiones de 2 horas. Miércoles de 9:30 a 11:30h (comienzo en abril).

## CAPACITACIÓN PROFESIONAL

### Estrés bajo control: coaching para tu vida profesional

**Para:** Mujeres trabajadoras o desempleadas

**Objetivo general:** Dotar a las participantes de herramientas de coaching prácticas y sostenibles para identificar las fuentes de estrés profesional, regular su impacto y mejorar el equilibrio personal y laboral, favoreciendo una mayor autonomía y bienestar en tu vida.

**Objetivos específicos:**

- Comprender el estrés profesional desde una perspectiva funcional y no culpabilizadora.
- Identificar señales personales de estrés y sus desencadenantes.
- Incorporar herramientas sencillas de autorregulación emocional.
- Mejorar la toma de decisiones y la gestión de límites profesionales.
- Favorecer la aplicación práctica de los aprendizajes en el día a día.

**Contenidos:**

- Comprensión del estrés profesional.
- Autoconciencia, ritmo y regulación emocional.
- Herramientas de coaching aplicadas a la vida profesional.
- Integración de hábitos de bienestar laboral.

**Duración:** 20 horas. 10 sesiones de 2 horas. 2 Turnos. Jueves de 10:00 a 12:00h. y jueves de 18:00 a 20:00h.

### Liderazgo consciente y empoderamiento profesional

**Para:** Mujeres trabajadoras o desempleadas

**Objetivo general:** Desarrollar el liderazgo personal y profesional de las participantes como competencia clave de capacitación profesional, fortaleciendo su capacidad de influencia, autoconfianza, visibilidad y toma de decisiones en el ámbito laboral, desde un enfoque de igualdad y empoderamiento aplicado a la vida profesional real.

**Objetivos específicos:**

- Reforzar la autoconfianza y el reconocimiento del propio valor profesional.
- Desarrollar habilidades de comunicación influyente y asertiva.

- Identificar y superar creencias limitantes relacionadas con el liderazgo femenino.
- Potenciar la visibilidad profesional desde una narrativa personal coherente.
- Favorecer la aplicación práctica del liderazgo en contextos reales.
- Fortalecer competencias profesionales vinculadas al liderazgo, la comunicación y la toma de decisiones, favoreciendo la mejora de la empleabilidad y la proyección profesional de las participantes

**Contenidos:**

- Autoconocimiento y liderazgo personal.
- Autoestima, confianza y reconocimiento.
- Influencia, comunicación y asertividad.
- Proyección profesional y liderazgo con impacto.

**Duración:** 20 horas. 10 sesiones de 2 horas. Miércoles de 18:00 a 20:00h.

**IA práctica con ChatGPT. Herramientas digitales para el trabajo diario**

**Para:** Mujeres trabajadoras, emprendedoras o desempleadas.

**Objetivo general:** Facilitar el uso ético, seguro y eficiente de ChatGPT como herramienta de apoyo profesional, integrando su configuración, personalización, la creación de GPTs personalizados y la generación de imágenes con DALL-E, para mejorar la organización del trabajo, la comunicación, la ideación y la productividad, desde una perspectiva de igualdad y verificación humana.

**Objetivos específicos:**

- Configurar ChatGPT de forma segura y personalizada.
- Diseñar prompts reutilizables para tareas del emprendimiento.



- Crear GPTs personalizados orientados a tareas recurrentes del negocio.
- Generar imágenes con DALL-E cuidando la coherencia visual y los derechos de uso.
- Aplicar flujos de trabajo "IA + verificación humana".

**Contenidos:**

- IA con perspectiva de igualdad: ética, derechos y sesgos.
- Configuración y uso avanzado de ChatGPT.
- Creación de GPTs personalizados.
- Comunicación visual con IA y DALL-E.
- Integración responsable de la IA en el negocio.

**Duración:** 20 horas. 10 sesiones de 2 horas. Lunes de 18:00 a 20:00h.



## ESPACIO DE IGUALDAD

### Actividades abiertas al público en general

- Aula abierta
- Protagonistas: Tertulias para la igualdad

Actividades financiadas con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para ejecución Pacto de Estado.



## ACTIVIDADES ABIERTAS AL PÚBLICO EN GENERAL

**Aula abierta**

Conferencias de especialistas para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. En colaboración con la Unidad de Igualdad de la Universidad de Alcalá.

**Horario:** un jueves al mes de 18:00 a las 20:00 horas.

**Lugar:** Rectorado de la UAH. Pza. San Diego (UAH)

**Tertulias para la igualdad**

Espacio para visibilizar los avances en igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el contexto de la conmemoración de los Días Internacionales.

**Horario:** un jueves al mes de 18:00 a las 20:00 horas.

**Lugar:** Salón de Actos Gerardo Diego, biblioteca pública municipal Cardenal Cisneros.



Actividades financiadas con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para ejecución Pacto de Estado y en el marco del Plan Corresponsables.

Actividad cofinanciada al 40% por el Fondo Social Plus (FSE+) por el Programa Operativo 2021-2027 de la Comunidad de Madrid en el marco del Convenio de colaboración para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Todos los talleres se impartirán en el periodo de febrero a junio. Son presenciales y se imparten en aulas de distintos espacios municipales. Tanto los espacios como los horarios pueden sufrir variaciones según necesidades del servicio.

## INSCRIPCIONES

Del 19 al 25 de enero de 2026  
Formulario de inscripción on-line disponible en



## INFORMACIÓN

Concejalía de Igualdad Centro Asesor de la Mujer C/ Siete Esquinas, 2  
Telf.: 91 877 17 20 asesoriawmujer@ayto-alcaladehenares.es

