



*ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ
RESUMEN MEMORIA DE ACTIVIDADES
2025*

Índice

<u>FINES DE LA ASOCIACIÓN</u>	<u>PÁG 3</u>
<u>ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN</u>	<u>PÁG 4</u>
<u>PROMOCIÓN DE LAS ACTIVIDADES</u>	<u>PÁG 5</u>
<u>ATENCIÓN PSICOLÓGICA</u>	<u>PÁG 7</u>
<u>TALLERES GRUPALES DE PSICOLOGÍA</u>	<u>PÁG 9</u>
<u>ASESORÍA LEGAL</u>	<u>PÁG 10</u>
<u>ASESORAMIENTO SOCIAL</u>	<u>PÁG 11</u>
<u>TALLERES OCUPACIONALES</u>	<u>PÁG 12</u>
<u>OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES</u>	<u>PÁG 16</u>
<u>DIA DE LAS ESCRITORAS CON ELVIRA LINDO</u>	<u>PÁG 22</u>
<u>TALLERES DE IGUALDAD</u>	<u>PÁG 25</u>
<u>PREMIOS COMADRE ALMUDENA GRANDES</u>	<u>PÁG 32</u>
<u>FIESTAS DEL CARMEN</u>	<u>PÁG 33</u>
<u>RELACIÓN CON LAS INSTITUCIONES</u>	<u>PÁG 36</u>
<u>FIESTA DE NAVIDAD</u>	<u>PÁG 39</u>
<u>PREMIOS NOSOTRAS MISMAS POR LA IGUALDAD</u>	<u>PÁG 39</u>
<u>TRABAJO EN RED</u>	<u>PÁG 40</u>
<u>MOVIMIENTO FEMINISTA</u>	<u>PÁG 47</u>
<u>BALANCES 2025</u>	<u>PÁG 52</u>
<u>RESUMEN DEL AÑO 2025</u>	<u>PÁG 55</u>





FINES DE LA ASOCIACIÓN

Según nuestros estatutos, la Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí tiene como fin primordial **“la defensa y la atención integral de los derechos de las mujeres”** y **“la promoción de la igualdad entre mujeres y hombres”**

Nosotras Mismas-Chamberí es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, feminista, independiente de cualquier opción religiosa o política. Nuestro principal interés es la ayuda a las mujeres desfavorecidas de Madrid.

Atendemos a **todas las mujeres**, principalmente con escasos recursos económicos, que presentan problemas psicológicos como consecuencia de la violencia de género en el ámbito familiar y/o laboral. Utilizamos como medios de apoyo la terapia psicológica individual y grupal, así como talleres ocupacionales diversos.

La actividad de atención psicológica es desarrollada por la psicóloga Laura Quijano Pascual (Col: M-13476).

Colaboramos estrechamente con las instituciones, ya que muchos de los casos atendidos provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y de Centros Médicos oficiales.



ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN

Para el cumplimiento de nuestros fines se realizan, entre otras, las siguientes actividades:

1. Facilitar el acceso a terapia individual, ocupacional y de grupo, para aprender recursos y estrategias psicológicas de afrontamiento ante los conflictos psicológicos, derivados de problemas, personales, familiares, laborales, etc.
2. Crear un ambiente de interés general por los problemas de la mujer a través de conferencias, charlas culturales, reuniones, etc.
3. Fomentar el asociacionismo y voluntariado de las mujeres.
4. Cooperar al buen funcionamiento de las instituciones, impulsando la creación de centros de ayuda a las mujeres y defensa de sus derechos.
5. Realizar estudios sobre todas las cuestiones relacionadas con la discriminación de la mujer, colaborando con las entidades públicas y privadas interesadas en este problema, para arbitrar posibles soluciones.
6. Impulsar la creación de Servicios Sociales destinados a cubrir las necesidades de la mujer.
7. Cuantas otras actividades puedan resultar de interés para las mujeres y atender sus problemas e inquietudes.



PROMOCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Nuestro proyecto se difunde a través de medios de promoción como son materiales editados, con trípticos y carteles que son repartidos en centros de afluencia pública (Biblioteca pública José Luis Sampedro, Centros de Salud, Junta Municipal de Chamberí, Centro Cultural Galileo y locales comerciales del distrito), y apariciones en prensa (revista Chamberí, etc.).

También está presente en Internet, a través de la Web de la asociación **www.nosotras mismas.org** , así como en las redes sociales, Facebook, X, Instagram y Blusky

 asociación de mujeres nosotras mismas chamberí

 @nosmismasch

 @nosmismasch

 @nosotras mismas.bsky.social

A continuación, nuestro nuevo tríptico:

**NUESTRA FILOSOFÍA,
NUESTRA LINEA DE ACTUACIÓN**



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Nosotras Mismas Chamberí es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, de utilidad pública municipal. Feminista e independiente de cualquier opción religiosa o política. Nuestra principal función es el apoyo social, cultural y profesional a las mujeres de la Comunidad de Madrid



**TALLERES PARTICIPATIVOS,
CURSOS Y CHARLAS**

Terapia individual y grupal

Tratamientos de ansiedad, fobias, depresión, conflictos familiares...

Talleres de psicología, autoestima, habilidades sociales, crecimiento personal, control de la ansiedad, etc.



**CREAMOS RED DE
IGUALDAD**

Colaboramos estrechamente con las instituciones, muchas de las mujeres atendidas provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y Centros de Salud de la Comunidad de Madrid



**ASÓCIATE
NOSOTRAS MISMAS
CHAMBERÍ**

JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

HORARIO

**LUNES A JUEVES: 10:00 a 14:00
17:00 a 19:30**

VIERNES: 10:00 a 14:00

☎ 91 442 49 91 / 620 285 883

Santa Engracia 108, 1º int dcha. 28003 Madrid

www.nosotrasmismas.org

contacta@nosotrasmismas.org

f Asociación de mujeres Nosotras Mismas Chamberí

📧 @nosmismasch

📱 @nosmismasch

Proyecto parcialmente subvencionado
por el Ayuntamiento de Madrid



distrito
chamberí

MADRID

**NOSOTRAS
MISMAS
CHAMBERÍ**

**ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ**



**32 AÑOS COMO ASOCIACIÓN. DEDICADAS A
DEFENDER LOS DERECHOS DE LAS MUJERES.**

TALLERES NOSOTRAS MISMAS

Conscientes de que una asociación debe ir más allá de la reivindicación y la movilización, en **Nosotras Mismas** nos esforzamos por acompañar, apoyar, gestionar y atender la situación de las mujeres a través de diversos servicios profesionales ofrecidos por un excelente equipo de psicólogas. Además, contamos con talleres de teatro, pintura, literatura, coro, italiano, entre otros. Ponemos especial énfasis en la **salud emocional de las mujeres**, organizando charlas y conferencias participativas.

**¿TIENES ALGUNA SUGERENCIA,
IDEA PARA UN TALLER, O ALGO
QUE CONTARNOS?
¡ESCRIBENOS!**

WhatsApp: 620 285 883

contacta@nosotrasmismas.org

TALLERES MONOGRÁFICOS



Prevención e identificación de violencias machistas.

Reflexión y debate, donde compartir, reconocer y afrontar las violencias machistas que nos rodean: violencia sexual, violencia de género, acoso laboral.

Conferencias a cargo de **expertas profesionales** en diferentes ramas del conocimiento.

YOGA



**VISITAS
CULTURALES**



**CLUB
LECTURA**



PINTURA



ITALIANO



TEATRO



MINDFULNESS



**PREVENCIÓN Y
SENSIBILIZACIÓN EN
VIOLENCIA DE GÉNERO**



**NUESTRA FILOSOFÍA,
NUESTRA LINEA DE ACTUACIÓN**



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Nosotras Mismas Chamberí es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, de utilidad pública municipal. Feminista e independiente de cualquier opción religiosa o política. Nuestra principal función es el apoyo social, cultural y profesional a las mujeres de la Comunidad de Madrid



**TALLERES PARTICIPATIVOS,
CURSOS Y CHARLAS**

Terapia individual y grupal

Tratamientos de ansiedad, fobias, depresión, conflictos familiares...

Talleres de psicología, autoestima, habilidades sociales, crecimiento personal, control de la ansiedad, etc.



**CREAMOS RED DE
IGUALDAD**

Colaboramos estrechamente con las instituciones, muchas de las mujeres atendidas provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y Centros de Salud de la Comunidad de Madrid



**ASÓCIATE
NOSOTRAS MISMAS
CHAMBERÍ**

JUNTAS SOMOS MAS FUERTES

HORARIO

**LUNES A JUEVES: 10:00 a 14:00
17:00 a 19:30**

VIERNES: 10:00 a 14:00

☎ 91 442 49 91 / 620 285 883

Santa Engracia 108, 1º int dcha. 28003 Madrid

www.nosotrasmismas.org

contacta@nosotrasmismas.org

f Asociación de mujeres Nosotras Mismas Chamberí

📧 @nosmismasch

📱 @nosmismasch

Proyecto parcialmente subvencionado
por el Ayuntamiento de Madrid



distrito
chamberí

MADRID

**NOSOTRAS
MISMAS
CHAMBERÍ**

**ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ**



**32 AÑOS COMO ASOCIACIÓN. DEDICADAS A
DEFENDER LOS DERECHOS DE LAS MUJERES.**

TALLERES NOSOTRAS MISMAS

Conscientes de que una asociación debe ir más allá de la reivindicación y la movilización, en **Nosotras Mismas** nos esforzamos por acompañar, apoyar, gestionar y atender la situación de las mujeres a través de diversos servicios profesionales ofrecidos por un excelente equipo de psicólogas. Además, contamos con talleres de teatro, pintura, literatura, coro, italiano, entre otros. Ponemos especial énfasis en la **salud emocional de las mujeres**, organizando charlas y conferencias participativas.

**¿TIENES ALGUNA SUGERENCIA,
IDEA PARA UN TALLER, O ALGO
QUE CONTARNOS?
¡ESCRIBENOS!**

WhatsApp: 620 285 883

contacta@nosotrasmismas.org

TALLERES MONOGRÁFICOS



Prevención e identificación de violencias machistas.

Reflexión y debate, donde compartir, reconocer y afrontar las violencias machistas que nos rodean: violencia sexual, violencia de género, acoso laboral.

Conferencias a cargo de **expertas profesionales** en diferentes ramas del conocimiento.

YOGA



**VISITAS
CULTURALES**



**CLUB
LECTURA**



PINTURA



ITALIANO



TEATRO



MINDFULNESS



**PREVENCIÓN Y
SENSIBILIZACIÓN EN
VIOLENCIA DE GÉNERO**



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Durante el año 2025, 73 mujeres solicitaron y recibieron **atención psicológica individual** en nuestra asociación, un servicio clave en el acompañamiento integral que ofrecemos a mujeres que han vivido situaciones de violencia o se encuentran en procesos de especial vulnerabilidad emocional.

La atención es realizada por la psicóloga colegiada Laura Quijano Pascual (Col: M-13476) integrante de nuestra plantilla sanitaria. Lleva a cabo un trabajo centrado en la escucha, el cuidado emocional y el fortalecimiento psíquico de las mujeres, priorizando la creación de un espacio seguro y de confianza que permita avanzar en la recuperación del bienestar y la autonomía personal.

Las sesiones de terapia se desarrollaron de enero a diciembre de 2025, con una disponibilidad horaria amplia de lunes a viernes, de 10:00 a 20:00 horas, para facilitar el acceso de las mujeres según sus circunstancias personales y laborales.



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

El proceso terapéutico incluye una evaluación psicológica rigurosa, utilizando instrumentos reconocidos como el DSM-IV y el ICD-10 para el diagnóstico, así como entrevistas clínicas estructuradas (SCID-I y II), y escalas y cuestionarios adaptados a las necesidades de cada mujer (BDI, STAI, escalas de evaluación de pensamientos negativos, test de miedo de Wolpe, entre otros).

Más allá del abordaje clínico, el objetivo principal de esta atención es aliviar el sufrimiento emocional, dar herramientas para gestionar el malestar psicológico y acompañar a cada mujer en un proceso de reparación subjetiva. **El tratamiento se adapta a las características y necesidades de cada caso,** estableciendo objetivos específicos que se revisan de manera continua a lo largo del proceso terapéutico.

A lo largo del año, hemos observado una alta satisfacción con el servicio y una mejora significativa en la sintomatología de las mujeres atendidas. El incremento constante de derivaciones por parte de los Servicios Sociales, Centros de Salud y otras usuarias que recomiendan el servicio, respalda la efectividad de esta línea de intervención como parte esencial de nuestro proyecto de atención psicosocial.

Los talleres grupales en Nosotras Mismas están diseñados específicamente para mujeres, brindando un espacio seguro y de confianza donde pueden compartir experiencias, fortalecer su autoestima y desarrollar estrategias para la prevención de la violencia psicológica. A través de la participación activa, las mujeres encuentran apoyo mutuo, refuerzan sus habilidades emocionales y construyen redes solidarias que favorecen su empoderamiento. Estos encuentros no solo fomentan el aprendizaje y la reflexión, sino que también impulsan la sororidad como herramienta clave para el bienestar y la autonomía.

¿Dependencia Emocional?

viernes 24 de enero

Participación: 20 mujeres



Cómo me hablo, cómo me trato

miércoles 26 de noviembre

Participación: 10 mujeres

Descubrirme para cuidarme

miércoles 29 de octubre

Participación: 10 mujeres



Gestión de límites y Comunicación asertiva

miércoles 16 de diciembre

Participación: 10 mujeres

Talleres Grupales de Psicología

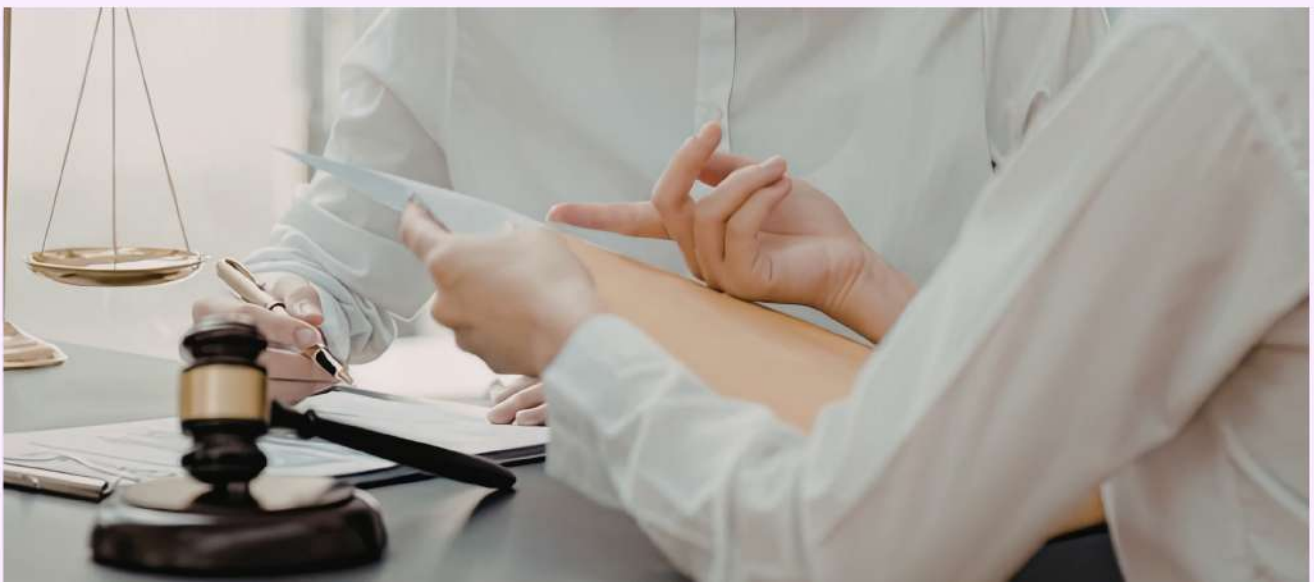
ASESORÍA LEGAL

Llevamos 7 años prestando de forma continuada el servicio de asesoría legal gratuita, gracias al compromiso de una **socia voluntaria, abogada** de profesión, que **ha atendido a más de 65 mujeres desde la puesta en marcha del servicio.**

Durante el año 2025 ha prestado apoyo individual a 8 mujeres, abordando diversas situaciones de vulnerabilidad legal vinculadas principalmente al ámbito familiar, laboral, civil y social. Las consultas recibidas reflejan la complejidad de las problemáticas a las que se enfrentan muchas mujeres en situación de desigualdad o violencia estructural.

Se ofreció asesoría legal en diversas áreas: en el ámbito familiar, se abordaron casos de divorcio, modificación de medidas, curatela y abandono paterno; en el laboral, un despido durante el embarazo; en el civil, temas de sucesiones y reclamaciones por honorarios; y en el procesal, orientación sobre la Ley de Segunda Oportunidad, desahucios y ejecuciones judiciales.

La asesoría ha funcionado como un recurso fundamental dentro de nuestro proyecto de atención integral, proporcionando herramientas concretas para la defensa de los derechos de las mujeres, contribuyendo así a su empoderamiento y protección frente a situaciones de violencia o exclusión.



ASESORAMIENTO SOCIAL

En 2025 hemos consolidado un nuevo servicio de asesoramiento social, puesto en marcha tras identificar que muchas mujeres encuentran barreras significativas para acceder a recursos y servicios públicos, ya sea por desconocimiento, falta de acompañamiento o dificultades en la gestión de trámites administrativos.

Las principales demandas atendidas se han centrado en el acceso a prestaciones y recursos básicos —ayudas económicas, vivienda, salud, servicios sociales y apoyo familiar— así como en orientación laboral, evidenciando la estrecha relación entre la autonomía económica, la estabilidad social y la recuperación emocional.

Este servicio se ha consolidado como un pilar estratégico dentro de nuestra intervención integral, reforzando la autonomía, la capacidad de decisión y el bienestar de las mujeres que acompañamos, y contribuyendo a reducir situaciones de vulnerabilidad y riesgo de exclusión.



**¿no sabes cómo
solicitar algo a la
administración?**



TALLERES OCUPACIONALES

Los talleres ocupacionales en Nosotras Mismas están diseñados para que las mujeres desarrollen habilidades que fortalezcan su autonomía y bienestar. A través de actividades creativas y prácticas, estos espacios les permiten expresarse libremente, descubrir nuevas capacidades y reforzar su autoestima en un entorno de apoyo mutuo y confianza. Alrededor de **350 mujeres** han participado en estas actividades, que incluyen no solo técnicas creativas, sino también de relajación y bienestar.

Cada taller es una oportunidad para conectar con otras mujeres, compartir experiencias y construir redes de sororidad que ayudan a afrontar desafíos personales y emocionales.

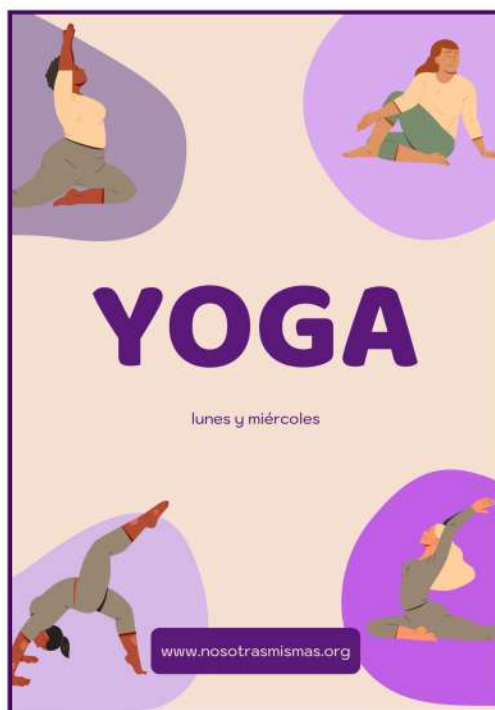
Además, estas sesiones promueven el autoconocimiento y la gestión emocional, brindando herramientas para una vida más equilibrada y libre de violencia.



Yoga Iyengar y Hatha Yoga

Duración de Enero a Diciembre

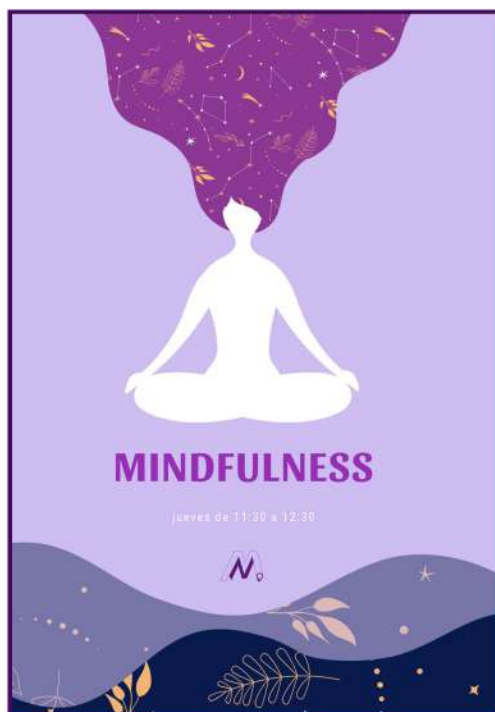
Participación: 19 mujeres



Mindfulness

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 11 mujeres



Talleres Ocupacionales

Club de Lectura

Duración de Enero a Diciembre

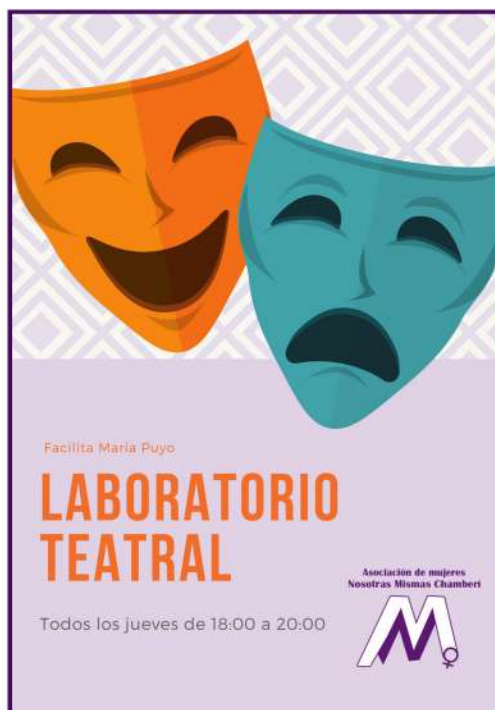
Participación: 25 mujeres



Laboratorio Teatral

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 12 mujeres

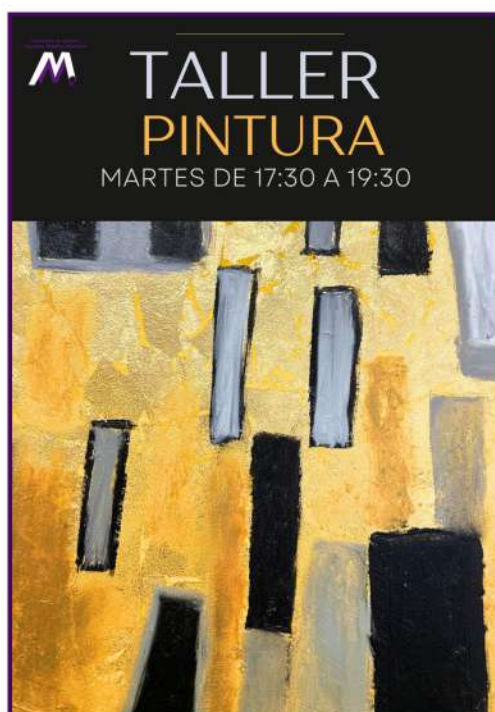


Talleres Ocupacionales

Pintura

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 14 mujeres



Italiano

Duración de Enero a Diciembre

Participación: 10 mujeres



Talleres Ocupacionales



OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES

En Nosotras Mismas, creemos en la importancia de llevar la **sensibilización** y el empoderamiento más allá de nuestros talleres. Por ello, organizamos **charlas, conferencias, cine-fóruns y otras actividades** que fomentan el debate y la reflexión en torno a la violencia psicológica y el bienestar emocional.

Además, realizamos actos **fuera de la asociación**, salidas a la calle y visitas a exposiciones, museos y teatros, creando espacios de aprendizaje y conexión con la cultura. Estas experiencias no solo enriquecen el conocimiento, sino que también fortalecen la autoestima, amplían perspectivas y refuerzan la **participación social**.

Asimismo, **colaboramos con** otras asociaciones y colectivos, generando **redes de apoyo** y sinergias que potencian el impacto de nuestro trabajo. A través de estas actividades, buscamos que cada mujer se sienta parte activa de su entorno, fortaleciendo su voz y su autonomía en un marco de sororidad y crecimiento compartido.

Cine Fórum



12 FEBRERO.
LAS HORAS
Participación: 18 mujeres



12 marzo
PAGO JUSTO
Participación: 21 mujeres



09 abril
DESEANDO AMAR
Participación: 15 mujeres



07 mayo
EL ESCÁNDALO
Participación: 13 mujeres



08 octubre
EL PIANO
Participación: 15 mujeres

Visitas Guiadas



Este 2025 hemos realizado varias visitas culturales con gran participación de las mujeres de la asociación, un total de **166 mujeres**, fomentando el acceso a la cultura y la convivencia.

- 28 febrero – Madrid del S. XVIII y XIX | 19 mujeres
- 20 marzo - Iglesia Santa Bárbara | 12 mujeres
- 28 marzo – Fundación Manuel Benedito | 18 mujeres
- 25 abril – Barrio Los Chisperos | 13 mujeres
- 30 mayo – Plaza Mayor de Madrid | 20 mujeres
- 30 octubre – Museo Antropología | 18 mujeres
- 27 noviembre – Museo América | 13 mujeres



Visitas Guiadas



Las visitas culturales han permitido a las mujeres disfrutar de espacios de ocio saludables, aprender juntas y descubrir la historia y el arte de forma cercana y amena. Además, han sido una oportunidad para salir de la rutina, compartir experiencias y fortalecer los lazos dentro del grupo.



TALLER CERÁMICA



Realizamos un **taller de cerámica en frío** donde las participantes exploraron la creatividad y el disfrute en un espacio de encuentro y cuidado. A través del proceso de modelado, compartimos experiencias, favoreciendo la conexión grupal y el bienestar emocional.

4 abril

TALLER CERÁMICA EN FRÍO

Participación: 13 mujeres

materiales incluidos

04 de abril.
De 17:00 a 19:30
Taller de
Cerámica en frío

plazas limitadas



Por Elsa Sierra

Más info y Reserva de plaza en:
620285883





Encuentros con Autoras



¡Disfrutamos de la presentación de la novela **La mañana de las focas**, de la autora **M. Antonia Pérez**, en una actividad cultural organizada en red con el Espacio de Igualdad María Zambrano.

La novela combina elementos autobiográficos con una narrativa de novela negra poco convencional. Durante la presentación se destacó que no se trata solo de una obra para el entretenimiento, sino que invita a la reflexión, a tomar postura y a no permanecer indiferentes ante lo que ocurre en nuestro entorno.

La autora compartió algunas de las ideas centrales del libro, como la metáfora de la gratitud entendida como “esa paloma que anida en los árboles frondosos”, así como la idea de los “desiertos” que se atraviesan en los procesos personales de cambio y crecimiento.

La actividad permitió disfrutar de un espacio de encuentro cultural y reflexión, poniendo en valor la literatura como herramienta para pensar, compartir y generar conciencia sobre lo que nos rodea.



Día de las escritoras. Elvira Lindo



participamos en un encuentro con la escritora **Elvira Lindo, celebrado en la Biblioteca Pública José Luis Sampedro**, en un ambiente cercano y muy participativo.



Fue una conversación muy enriquecedora en la que la autora compartió recuerdos de su infancia y de su recorrido vital y literario. Habló de cómo desde pequeña ya se iba formando en ella una mirada curiosa, comprometida, feminista y empática, y puso en valor la importancia de las historias cotidianas, esas que no suelen aparecer en los grandes titulares, pero que dicen mucho de la vida real.

Día de las escritoras. Elvira Lindo



También reivindicó la importancia de vivir en comunidad y de escucharnos más.

Uno de los momentos más significativos fue cuando, al hablar de su vivencia del feminismo, recordó un gesto de su madre: la forma en la que, aun sin independencia económica, buscaba pequeños espacios de autonomía para poder tener algo propio, por pequeño que fuera. Un ejemplo sencillo, pero muy revelador.

También se generó un interesante diálogo sobre la inteligencia artificial y su impacto en el trabajo creativo, donde la autora expresó su preocupación por la falta de reconocimiento a las voces creadoras y por las dificultades que esto puede suponer para las nuevas generaciones con conciencia social.

Cerramos el encuentro con una reflexión muy potente sobre la lectura compartida y el papel de las mujeres lectoras y escritoras, reivindicando el valor de compartir experiencias, emociones y relatos como forma de conexión con el mundo.

Fue un encuentro muy especial, inspirador y lleno de complicidad, que nos recordó la importancia de seguir creando y compartiendo espacios de conversación como este

Salidas al Teatro y al cine



Realizamos salidas al teatro y actividades de encuentro, ocio y disfrute compartido, muy valoradas por nuestras mujeres socias y amigas, que favorecieron un ambiente de cuidado, pertenencia y conexión grupal, contribuyendo al bienestar emocional y al fortalecimiento de vínculos.

Asistimos a la obra “La mujer rota” (46 mujeres), al musical “El Viaje” (63 mujeres) y al pase del documental “Cien libros juntas” (11 mujeres). Fuimos al cine para ver ‘Almudena’, un documental que da voz a **nuestra comadre Almudena Grandes** para contarnos, con sus palabras, cómo veía el mundo, la vida y la escritura.

Talleres de Igualdad



Arte y Conciencia.

Charla-conferencia impartida por Concha Mayordomo, centrada en el análisis crítico de la representación de la violencia contra las mujeres en la historia del arte y su normalización dentro del canon artístico occidental.

La sesión abordó cómo determinadas obras han reproducido imaginarios de desigualdad y violencia simbólica, así como la necesidad de incorporar una perspectiva feminista en la interpretación y análisis de las producciones artísticas. Asimismo, se puso en valor la importancia de visibilizar el trabajo de las mujeres creadoras en el ámbito artístico.



Enmarcada dentro de las actividades de sensibilización y prevención de la violencia de género, la charla contribuyó al desarrollo de una mirada crítica sobre las representaciones culturales y su impacto en la construcción de imaginarios sociales.

Talleres de Igualdad



Con Bárbara Tardón y María Naredo recorrimos el alma de una ley que marca un antes y un después:

La Ley de Garantía Integral de la Libertad Sexual. Sí, la del #SoloSíEsSí.

¿Su esencia? El consentimiento.

Toda agresión sexual es ahora cualquier acto de naturaleza sexual sin consentimiento o que condicione la libertad sexual, también en el ámbito digital.

En la jornada, María Naredo destacó el cambio de enfoque en las violencias sexuales, situando la responsabilidad en el agresor y reforzando el principio de consentimiento.

Por su parte, Bárbara Tardón recordó el origen del movimiento feminista en la creación de los primeros centros de crisis en Chicago, antecedente de los actuales recursos públicos de atención integral.

Se subrayó la necesidad de formación con perspectiva de género en todos los ámbitos institucionales y el valor de la memoria feminista como base para el avance de los derechos de las mujeres



Talleres de Igualdad



Enmarcado dentro de los talleres de prevención y sensibilización contra la violencia de género, **“Vivir con respeto”** trabajó la identificación de conductas normalizadas que pueden constituir formas de violencia, especialmente aquellas vinculadas a la falta de límites, la sumisión y la anulación de la propia voz.

A partir de referentes simbólicos como Medusa y Penélope, se reflexionó sobre el silenciamiento histórico de las mujeres y su impacto en la construcción de relaciones desiguales.

El taller, a cargo de Maite Martín, trabajadora social y técnica en igualdad, facilitó herramientas de comunicación asertiva, reconocimiento de derechos y establecimiento de límites, contribuyendo a la prevención de situaciones de violencia y al fortalecimiento personal desde un enfoque feminista.



Talleres de Igualdad



Este taller, a cargo de Isabel Lara, nuestra profesora de mindfulness (titulada en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid), se centró en el desarrollo de la conciencia emocional y el autocuidado como elementos fundamentales para el bienestar personal y la construcción de relaciones equilibradas. A través de la atención plena, se trabajó la capacidad de escucharse con amabilidad, identificar necesidades propias y reconocer límites, fomentando una relación más respetuosa con una misma.

Enmarcado dentro de los talleres de prevención y sensibilización contra la violencia de género, el espacio permitió abordar el autocuidado como una herramienta clave para la detección temprana de dinámicas relacionales desiguales. Asimismo, se promovió el fortalecimiento personal y la construcción de vínculos más conscientes, libres y saludables desde un enfoque feminista.



Talleres de Igualdad



Las hermanas Mirabal y el origen del 25N

Este taller abordó el significado del 25 de noviembre a partir de la historia de Patria Mirabal, Minerva Mirabal y María Teresa Mirabal, asesinadas en 1960 por orden de Rafael Leónidas Trujillo. Su lucha dio origen al reconocimiento internacional de esta fecha por la Organización de las Naciones Unidas como Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

El taller, a cargo de Margarita Darlington, socia e historiadora, puso en valor la memoria feminista como herramienta de conciencia y reflexión.

Enmarcado dentro de los talleres de prevención y sensibilización contra la violencia de género, contribuyó a reforzar el compromiso con la erradicación de la violencia y la importancia de sostener estas luchas en el presente.



Talleres de Igualdad



Raíces estructurales de la violencia.

En diciembre, tuvimos el honor de contar en nuestra asociación con la participación de **Begoña San José**, Premio APDHE 2025, quien destacó que la igualdad no es solo un principio, sino una obligación de los poderes públicos.

Durante la actividad se subrayó la necesidad de impulsar políticas públicas eficaces para prevenir la violencia contra las mujeres, abordando sus causas estructurales: la desigualdad económica, la sobrecarga de cuidados y la falta de recursos públicos que limitan la autonomía de las mujeres.

Asimismo, se puso en valor la importancia de fortalecer la prevención, garantizar servicios públicos suficientes y promover una mayor conciencia social frente a las desigualdades que sostienen la violencia machista.



Premios Comadre Almudena Grandes



En 2025, creamos el **Premio Comadre Almudena Grandes**, un reconocimiento que nace con la voluntad de homenajear la fuerza, la entrega y la alegría compartida de las mujeres que sostienen la vida colectiva, el compromiso feminista y la construcción comunitaria.

Este premio surge **en memoria de nuestra comadre Almudena Grandes**, a quien recordamos como comadre, vecina, feminista y compañera de lucha.

Su pensamiento, su obra y su compromiso con las mujeres y con la justicia social siguen siendo una referencia fundamental para la asociación.



Premios Comadre Almudena Grandes



Para Nosotras Mismas, **Almudena Grandes** no fue solo una escritora imprescindible, sino una figura cercana y significativa. Su frase **“la alegría es un arma superior al odio”** continúa guiando nuestra manera de estar juntas y de construir comunidad.

Las primeras galardonadas del Premio Comadre Almudena Grandes fueron M. **Luisa González, Rosa Castro y Angelita Díaz**, reconocidas por su compromiso, su aportación al feminismo, a la cultura y a la vida comunitaria. El galardón fue diseñado por Elsa Sierra, aportando una dimensión artística y simbólica a este reconocimiento colectivo.



Fiestas del Carmen



Este año, fuimos la única asociación con caseta en las **Fiestas del Carmen**, lo que nos dio la oportunidad de contarle a toda la gente que pasó por allí sobre nuestro trabajo y lo que hacemos en la asociación. Fue una gran ocasión para compartir nuestras experiencias y proyectos.



Nos emocionó **el cariño y apoyo que recibimos de los vecinos y vecinas del barrio**, que nos hicieron sentir muy valoradas. Esta experiencia nos recordó lo importante que es el trabajo que hacemos y el vínculo cercano que tenemos con la gente que nos rodea.



A continuación la octavilla que repartimos en las Fiestas del Carmen

¡NO ESTÁS SOLA, YO SÍ TE CREO!

SI ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA MACHISTA, HAS SIDO VÍCTIMA DE UNA AGRESIÓN O CONOCES A ALGUNA MUJER EN ESA SITUACIÓN:

- ♀ Contacta para recibir información, asesoramiento y atención psicológica inmediata en el **016**
- ♀ Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SAVG): 24 horas, del Ayuntamiento de Madrid, en el **900 222 100**
- ♀ Centro de Crisis contra la Violencia Sexual de Madrid. Teléfono **900 869 947** Atención 24h. WhatsApp **602 224 417**

ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

SANTA ENGRACIA 108, 1ª INT DCHA.
WWW.NOSOTRASMISMAS.ORG

91 442 49 91 / 620 285 883

contacta@nosotrasismas.org

Instagram: @nosotrasismasch

Twitter: @nosotrasismasch

f Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí



UN ESPACIO DE IGUALDAD EN LAS FIESTAS DEL CARMEN

ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



11, 12 y 13 de julio de 2025

diagrama chamberí | MADRID

NOSOTRAS MISMAS QUIERE UN CHAMBERÍ LIBRE DE VIOLENCIAS MACHISTAS



Queridas vecinas y vecinos,

Otro año más celebramos las Fiestas del Carmen. La Plaza de Chamberí es el escenario principal de las fiestas y allí encontraremos la **CASETA DE LA ASOCIACIÓN NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ**

Como siempre, nuestra asociación quiere recordar que **las fiestas de Chamberí deben ser un espacio de diversión y convivencia**. Queremos unas fiestas donde podamos disfrutar, respetando siempre la integridad de todas las personas. **No tienen cabida los ataques a los derechos de las mujeres ni la violencia machista**, que debemos combatir con firmeza.

Además, estas fiestas son una excelente oportunidad para **fomentar la cultura y la integración de toda la vecindad**, sin importar sus opiniones, siempre que se respeten los valores de la democracia

UN ESPACIO DE CONVIVENCIA, RESPETO E IGUALDAD



www.latidomariaposas.com



ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



FIESTAS DE CHAMBERÍ 2025

La plaza de Chamberí será el lugar de referencia y Nosotras Mismas trabajará para que se desarrollen en un clima de respeto e igualdad, reiterando nuestro compromiso contra las violencias machistas. Os esperamos el 11, 12 y 13 de julio.

Desde 2003 hasta junio de 2025 han sido **asesinadas 1316 mujeres**
22 mujeres asesinadas en 2025 (Del 1/01 al 02/07)

(datos oficiales Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género)



Las agresiones sexuales han aumentado un 51% en los últimos 5 años. El 44,5% de las agresiones sexuales es a menores de edad. Tres de cada diez víctimas de agresiones sexuales no denuncian ni tienen intención de hacerlo.

(según el último informe sobre delitos contra la libertad sexual del ministerio del interior)

Nosotras Mismas cree que nuestras reivindicaciones y derechos se garantizan únicamente si demostramos que esta lucha no es cosa de un día, sino de todos los días. Los **datos son evidentes y aterradores**, y debemos ser capaces de **neutralizar el negacionismo** que pretende llevarnos de vuelta a una época de oscuridad para la igualdad y los derechos de las mujeres.

PREVENIR Y EDUCAR CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS HA DE SER UNA TAREA PRIORITARIA

Nosotras Mismas en los medios



La Asociación de Mujeres Nosotras Mismas incorpora de forma transversal el mensaje de prevención y sensibilización en violencia de género en todas sus intervenciones públicas. Durante este año, hemos participado en una entrevista en **Onda Madrid** con motivo de las Fiestas del Carmen en Chamberí, así como en las tertulias de verano de **Radio Nacional de España**. Asimismo, Sara Díaz, nuestra Presidenta, escribió un artículo para **infoLibre**, en el marco de la colaboración con la FRAVM



Relación con las Instituciones

Con motivo del **Día de la Constitución**, el pasado 6 de diciembre participamos en el acto organizado por la **Junta Municipal de Chamberí** para la lectura pública de la Constitución Española.

Un encuentro institucional en el que diferentes asociaciones, entidades y vecinos del distrito nos reunimos para poner en valor los derechos y libertades recogidos en la Carta Magna, reafirmando nuestro compromiso con la democracia y la igualdad.



Además, dentro de nuestra labor de relaciones institucionales, participamos de forma activa en los **Consejos de Proximidad** y en los **Plenos del Distrito**, reforzando así nuestro compromiso con la **participación ciudadana** y el trabajo conjunto en beneficio de Chamberí.



Relación con las Instituciones



Nos hemos reunimos con la **Delegación del Gobierno en Madrid** para hablar de un tema que nos preocupa y ocupa: la violencia sexual. Desde Nosotras Mismas hemos compartido nuestro análisis y propuestas, insistiendo en que la prevención y la atención psicológica especializada son claves para la recuperación de las mujeres.

Una reunión enriquecedora, centrada en una pregunta común: ¿qué podemos hacer juntas, instituciones y sociedad civil, para acabar con la violencia sexual y la violencia de género?

Porque invertir en prevención y recuperación salva vidas.



Fiestas de Navidad



Este año celebramos **Asamblea Extraordinaria**, donde aprobamos por unanimidad incluir en nuestros fines estatutarios: 'promoción de la igualdad entre mujeres y hombres'

Cada año celebramos con ilusión nuestra **Fiesta de Navidad**, un momento especial donde las socias colaboran activamente para compartir y fortalecer nuestros lazos. Disfrutamos de un picoteo, en la que cada una aporta sus mejores platos, creando un ambiente de convivencia y celebración. Además, organizamos **nuestro tradicional rastrillo solidario**, con donaciones que hacen nuestras socias. Uno de los momentos más esperados es nuestra divertida **rifa de regalos**, con obsequios aportados por las propias socias, que llena de emoción la jornada. Más que una celebración, nuestra Fiesta de Navidad es un **reflejo del espíritu de apoyo y sororidad** que nos une. ¡Gracias a todas por hacerlo posible!

Premios Nosotras Mismas por la Igualdad



Isabel

UNIÓN

Primera presidenta de Nosotras Mismas, Isabel representa la **CALMA** que sostiene y la capacidad de **ESCUCHAR** y **CONCILIAR** incluso en los momentos más complejos.

De **TRABAJO INCANSABLE**, siempre dispuesta a echar una mano y a poner orden donde hacía falta, Isabel construyó con su **CUIDADO** y **CONSTANCIA** gran parte de la estructura que hoy da **SOSTÉN** a esta asociación.

Por tu **LIDERAZGO SERENO**, tu **TRABAJO INCANSABLE** y tu capacidad para crear **UNIÓN** y sostener a la asociación desde su primera presidencia.



Julia

ALEGRÍA

Julia ha sido desde los inicios una defensora incansable de los **DERECHOS DE LAS MUJERES**, siempre **clara, valiente y comprometida**. Ha llevado sobre sus hombros el trabajo de las subvenciones desde que la asociación nació, peleando cada proyecto con una **entrega admirable**. **ACTRIZ** empedernida y **divertida**, Julia ha sabido aportar **CREATIVIDAD, HUMOR** y **ENERGÍA** en todo lo que hace, recordándonos que la fuerza y la **ALEGRÍA** también son formas de sostener una asociación.

Por tu defensa firme de los **DERECHOS DE LAS MUJERES**, tu dedicación al trabajo y tu **CREATIVIDAD** y **HUMOR**, que han acompañado a esta asociación desde sus primeros pasos.



Elena

FUERZA

Elena es **FUERZA** en estado puro: **MOTOR**, **impulso** y **CONVICCIÓN**.

Desde los inicios, su personalidad fuerte y **LUCHADORA** nos marcó el camino: aquí veníamos a defender los **DERECHOS DE LAS MUJERES** sin miedo y sin pedir permiso.

Elena no se rinde nunca: levanta a las demás y pone **VOZ** donde otras no pueden. Su **FUERZA** ha sido y sigue siendo un **PILAR** para esta asociación.

Por tu **FUERZA MOTORA**, tu **COMPROMISO** infatigable y tu defensa firme de los **DERECHOS DE LAS MUJERES** desde los inicios de la asociación.



Este año hemos entregado los premios 'Nosotras Mismas por la Igualdad', un reconocimiento a grandes mujeres que luchan por los derechos de todas las mujeres

TRABAJO EN RED

Hay proyectos que inspiran, que remueven, que te hacen creer que el cambio es posible. **El Latido de las Mariposas** es uno de ellos. Iniciativa de Isabel Gallardo e Itziar Prats, que nace del amor, del compromiso con la vida, con la justicia y con la **necesidad urgente de educar en igualdad** desde la infancia. Sin educación no hay igualdad. Nosotras Mismas nos sentimos profundamente unidas a este proyecto que, a través de cuentos, mariposas violetas y talleres educativos, pone el foco en la prevención de la violencia de género, vicaria e institucional, desde la raíz: la educación emocional, el respeto, el cuidado mutuo.

Cuando las mujeres nos unimos, cuando tejemos red, podemos crear una sociedad donde el latido de la igualdad sea más fuerte que cualquier forma de violencia.

Gracias por tanto, compañeras.

Seguimos latiendo juntas.



Apoyamos las actividades e iniciativas de las asociaciones del barrio, como **Casa de la Cultura, AAVV El Organillo y Parque Sí**, porque creemos firmemente en la importancia de apoyarnos mutuamente.

La colaboración entre asociaciones fortalece el tejido asociativo, fomenta la participación vecinal y nos permite construir un barrio más unido, solidario y participativo.

Trabajar juntas, compartir espacios y sumar esfuerzos es fundamental para impulsar proyectos comunes y defender aquello que mejora la vida de nuestras vecinas y vecinos. Porque juntas somos más fuertes.





En esta misma línea, nuestra participación en redes de trabajo como **Enrédate Chamberí** refuerza la cooperación entre entidades del distrito, impulsando actividades comunitarias, el intercambio de buenas prácticas y la creación de espacios de encuentro que favorecen la cohesión social y el apoyo mutuo entre asociaciones y vecindario.

Del mismo modo, nuestra participación en la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (**FRAVM**) nos ha permitido tejer lazos con el movimiento vecinal. En la asamblea celebrada en junio de 2025 recibimos oficialmente la bienvenida, y desde entonces seguimos trabajando conjuntamente para fortalecer el tejido social y vecinal. La FRAVM nos ofrece un espacio de interlocución y acción colectiva imprescindible para impulsar iniciativas comunes e incidir en las políticas públicas de la ciudad.



En colaboración y siguiendo el trabajo en red con la **FRAVM**, en 2025 desarrollamos el proyecto **“Chamberí en Nosotras: Voces de mujer en el tiempo”**, una iniciativa de teatro documental centrada en la recuperación y visibilización de las vivencias de mujeres del distrito de Chamberí.

A través de un proceso de investigación, entrevistas y creación colectiva, se recogieron testimonios de mujeres de distintas generaciones, así como de asociaciones del barrio, poniendo en valor su papel en la construcción del tejido social, cultural y comunitario.



El proyecto permitió reflexionar sobre la memoria del barrio desde una perspectiva feminista, así como sobre la importancia del asociacionismo y la participación ciudadana en los procesos de transformación social.

El resultado constituyó un ejercicio de memoria viva y un **reconocimiento a las mujeres que han contribuido a la identidad de Chamberí** a lo largo del tiempo.



Destacamos especialmente nuestra colaboración con el **Espacio de Igualdad María Zambrano**, con el que mantenemos una relación cercana y continua. Este año celebramos en su espacio la presentación del libro de nuestra socia y amiga Toñi Pérez.

Participamos activamente en actos organizados por otras organizaciones feministas, como **El Club de las 25**, que promueven la visibilidad de las mujeres en todos los ámbitos profesionales y sociales. Estar presentes, apoyar y hacer red con estos espacios forma parte de nuestro compromiso con una transformación feminista real y colectiva.



Colaboramos con **sindicatos** en la lucha por la igualdad y en la **denuncia pública y colectiva de la violencia machista**, sumando nuestras voces en concentraciones, campañas y comunicados que visibilizan esta realidad, especialmente en el ámbito laboral, donde muchas mujeres siguen enfrentando acoso, discriminación y violencia silenciada.



La cooperación con la **Plataforma de Impacto de Género** nos ha permitido abordar de manera conjunta la perspectiva de género en cada uno de nuestros proyectos, compartiendo recursos, aprendizajes y estrategias que fortalecen la labor de todas las entidades implicadas. Este espacio de trabajo común ha sido clave para generar sinergias y avanzar en el objetivo compartido de construir entornos más igualitarios y justos.

Como miembros de la PIG formamos parte también de la **Plataforma Feminista ante los presupuestos del ayuntamiento de Madrid**, donde se analizamos el impacto de los recortes municipales en los servicios y recursos dirigidos a las mujeres.

Reafirmamos nuestro compromiso con la defensa de unas políticas públicas de igualdad sólidas, la participación ciudadana y los derechos de las mujeres.



Formamos parte del **Foro de Madrid contra la Violencia de Género**, desde el que trabajamos para visibilizar y combatir todas las formas de violencia machista. En este marco, cada día 25 de mes alzamos la voz en recuerdo de las mujeres asesinadas por violencia de género, participando en concentraciones y actos de denuncia y memoria.



Frente a esta realidad, reafirmamos nuestro compromiso con la sensibilización, la prevención y la defensa de los derechos de las mujeres, manteniendo viva la memoria de las víctimas y reclamando una sociedad libre de violencia de género.



MOVIMIENTO FEMINISTA

Desde Nosotras Mismas seguimos comprometidas con la defensa de los derechos de las mujeres y la lucha feminista como parte fundamental de nuestra labor social. A lo largo del año, hemos participado activamente en diferentes espacios y movilizaciones del Movimiento Feminista, sumándonos a las reivindicaciones por una sociedad más justa, igualitaria y libre de violencias machistas.



Nuestra presencia en las calles y en los espacios de encuentro feministas refuerza el trabajo que realizamos día a día desde la asociación: la atención, el acompañamiento y el apoyo a las mujeres víctimas de violencia, así como la sensibilización y la prevención de la violencia de género en todas sus formas.





Formar parte del Movimiento Feminista nos permite alzar la voz colectivamente para exigir políticas públicas que garanticen los derechos de las mujeres, una vida libre de violencias y la defensa de nuestros derechos sexuales y reproductivos. Seguimos apoyando las reivindicaciones de las trabajadoras de los Espacios de Igualdad y participamos en el Encuentro Estatal sobre Violencia Vicaria, adhiriéndonos junto a numerosas organizaciones feministas al manifiesto elaborado en este marco.



No podemos aceptar los ataques al derecho al aborto libre y gratuito, reafirmamos nuestro compromiso con la defensa de la autonomía y los derechos de las mujeres.





El domingo 2 de marzo, con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, Nosotras Mismas salió por la mañana a la Glorieta de Quevedo para llamar a la manifestación convocada para el día 8.

Para esta jornada preparamos una representación titulada El circo del patriarcado. Sin embargo, las inclemencias del tiempo obligaron a trasladar finalmente la actuación a la sede de la Asociación.

Aun así, continuamos con la difusión de la convocatoria mediante la colocación de carteles llamando a participar en la manifestación del 8 de marzo, este año bajo el lema 'Feministas antirracistas, a las calles, nos va la vida en ello' una movilización a la que acudimos de manera ininterrumpida desde la creación de nuestra Asociación.



25N



Domingo 24 de noviembre. Con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, Nosotras Mismas se une a las diversas manifestaciones sociales para conmemorar dicha fecha.



Balance de situación

Canal: General (!00) Ejercicio: 2025 (Apertura / Regularización)

ACTIVO	Ejercicio 2025	Ejercicio 2024
A) ACTIVO NO CORRIENTE	6.918,94	6.610,60
II. Inmovilizado material	4.285,12	3.976,78
21 INMOVILIZACIONES MATERIALES	14.037,93	13.729,59
281 Amortización acumulada del inmovilizado material	-9.752,81	-9.752,81
V. Inversiones financieras a largo plazo	2.633,82	2.633,82
26 FIANZAS Y DEPÓSITOS CONSTITUIDOS A LARGO PLAZO	2.633,82	2.633,82
 B) ACTIVO CORRIENTE	 76.550,	 60.394,68
II. Deudores comerciales y otras cuentas a cobrar	44	613,00
3. Otros deudores	46.005,	613,00
44 DEUDORES VARIOS	70	613,00
VI. Efectivo y otros activos líquidos equivalentes	46.005,	59.781,68
57 TESORERÍA	70	59.781,68
	46.005,	
TOTAL ACTIVO (A + B)	89.469,38	67.005,28
	30.544,	
	74	
	30.544,	
	74	

Balance de situación

Canal: General (100) Ejercicio: 2025 (Apertura / Regularización)

PATRIMONIO NETO Y PASIVO	Ejercicio 2025	Ejercicio 2024
A) PATRIMONIO NETO	50.887,55	35.447,73
A-1) Fondos propios	50.887,55	35.447,73
I. Capital	22.320,21	22.320,21
1. Capital escriturado	22.320,21	22.320,21
101 Fondo social	22.320,21	22.320,21
V. Resultados de ejercicios anteriores	34.978,25	34.978,25
120 Remanente	34.978,25	34.978,25
VII. Resultado del ejercicio	-6.410,91	-21.850,73
129 Resultados del ejercicio	-6.410,91	-21.850,73
 B) PASIVO NO CORRIENTE	 29.016,90	 29.016,90
I. Provisiones a largo plazo	29.016,90	29.016,90
14 PROVISIONES	29.016,90	29.016,90
 C) PASIVO CORRIENTE	 29.964,93	 29.964,93
IV. Acreedores comerciales y otras cuentas a pagar	29.964,93	29.964,93
2. Otros acreedores	3.564,93	2.540,65
475 Hacienda Pública, acreedora por conceptos fiscales	93	65
476 Organismos de la Seguridad Social, acreedores	3.564,93	2.540,65
 TOTAL PATRIMONIO NETO Y PASIVO (A + B + C)	 83.455,38	 67.008,28
	79	03
	1.507,14	1.412,62

	Ejercicio 2025	Ejercicio 2024
1. Importe neto de la cifra de negocios	58.697,	54.920,
705 Prestaciones de servicios	74	00
	58.697,	54.920,
5. Otros ingresos de explotación	66.855,87	92.301,71
740 Subvenciones, donaciones y legados a la explotación	62.007,87	28.161,71
75 OTROS INGRESOS DE GESTIÓN	4.848,00	4.140,00
6. Gastos de personal	-65.993,	-67.784,
64 GASTOS DE PERSONAL	13	15
	-65.993,	-67.784,
7. Otros gastos de explotación	43.272,	41.288,
62 SERVICIOS EXTERIORES	34	29
	-43.272,	-41.288,
A) RESULTADO DE EXPLOTACIÓN (1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12)	36.288,14	21.850,73
14. Gastos financieros	-848,3	0,0
669 Otros gastos financieros	2	0
	-848,3	0,0
B) RESULTADO FINANCIERO (13+14+15+16+17+18)	2848,32	0,00
C) RESULTADO ANTES DE IMPUESTOS (A+B)	15.439,82	-21.850,73
D) RESULTADO DEL EJERCICIO (C+19)	15.439,82	-21.850,73

En 2025, Nosotras Mismas ha sido presencia, voz y acción. Un año en el que hemos acompañado a 73 mujeres en atención psicológica individual. Algunas llegaron cargando con el peso de la violencia, del miedo, del silencio impuesto. Otras venían con una tristeza que no sabían nombrar, con una ansiedad que no entendían, con la sensación de que algo no estaba bien aunque nadie a su alrededor lo viera. Otras ni siquiera identificaban lo que les ocurría como algo que mereciera atención. Todas encontraron aquí un espacio seguro, una escucha sin juicio y una profesional comprometida con su bienestar. Porque en Nosotras Mismas no preguntamos si tu dolor es suficientemente grande. Simplemente, estamos.

Un año también en el que nuestra asesoría legal gratuita —siete años sin interrumpirse— ha seguido siendo el recurso que muchas mujeres no sabían que podían tener, resolviendo junto a ellas divorcios, desahucios, despidos, curatelas, todo aquello que el sistema complica y que nosotras ayudamos a desenredar. Y junto a ella, nuestra asesoría social, porque a veces el mayor obstáculo no es la situación en sí, sino ese laberinto de papel y ventanillas que parece diseñado para que te rindas. Ayudamos a conocer los recursos que existen, a entender a qué se tiene derecho y a gestionar con la administración cualquier trámite, porque ninguna mujer debería perderse una ayuda por no saber cómo pedirla.

Hemos mantenido encendidos los talleres que nos sostienen. Las posturas del yoga que estiran el cuerpo y aflojan lo que cargamos sin darnos cuenta. La calma del mindfulness, ese silencio aprendido que es más difícil de lo que parece y más necesario de lo que creíamos. Los lienzos del taller de pintura donde el color dice lo que las palabras a veces no pueden. Las carcajadas del laboratorio teatral, esa libertad de ponerse en la piel de otra y descubrir que también eres tú. El "mamma mia, ma che bello!" del taller de italiano, una lengua que sabe a verano y a ganas de vivir. Y el Club de Lectura, que reúne cada tercer lunes del mes a 25 mujeres que leen, debaten y piensan juntas. Porque leer juntas también es un acto feminista. Porque hacerse preguntas a través de un libro también transforma.

Hemos formado y despertado conciencias. Arte y Conciencia, Solo Sí es Sí, Vivir con Respeto, Las Hermanas Mirabal, Raíces Estructurales de la Violencia, Habitarse con Atención Plena: talleres que no se quedan en la teoría, que tocan la vida real, que ponen nombre a lo que duele aunque no deje marca visible. Talleres que enseñan a identificar la violencia antes de que sea inevitable, a poner límites antes de que sea tarde, a hablarse bien porque la voz interior también puede hacernos daño.

Hemos recorrido Madrid con curiosidad y con ganas de saber: 166 mujeres en siete visitas guiadas por iglesias, museos, barrios y plazas que forman parte de una historia que también es nuestra, aunque durante siglos nos la contaron sin nombrarnos. Hemos llenado teatros —La Mujer Rota, El Viaje, Conversaciones con un maltratador— y hemos llorado y reído y hablado después, que eso es lo que hace el arte cuando se comparte. Hemos ido al cine a ver a Almudena Grandes viva en una pantalla y hemos salido recordando que ella también es nuestra comadre, nuestra compañera, nuestra referencia.

Hemos estado en la calle cuando había que estar en la calle. El 8M bajo el lema 'Feministas antirracistas, a las calles, nos va la vida en ello'. El 28S y el 25N. Frente al Congreso para decir que sin presupuestos no hay igualdad. Frente al ataque de la extrema derecha, defendemos un aborto libre, gratuito y en la sanidad pública, y exigimos que cumplan la ley. En apoyo a las trabajadoras de los Espacios de Igualdad, porque lo que nos dan también pueden quitárnoslo y nosotras no lo vamos a permitir. Estuvimos junto a otras 99 entidades alzando la voz contra la brutal represión del régimen iraní. El feminismo no tiene fronteras.

Hemos interlocutado con quienes tienen que escucharnos. Nos sentamos con la Delegación del Gobierno para hablar de violencia sexual y de lo que hace falta para que la prevención no sea un titular sino una realidad. Participamos en el IV Encuentro de Violencia Vicaria y de Género en la Universidad Complutense, porque la violencia vicaria existe y el sistema sigue sin proteger a quienes debería. Participamos en los Consejos de Proximidad y Plenos del Distrito, en el acto del Día de la Constitución y en el acto conmemorativo del 25N en el Congreso de los Diputados. Nuestra voz institucional es parte de nuestra acción feminista.

Hemos tejido red, porque solas no se llega tan lejos. Seguimos en la **FRAVM** y este año hemos dado un paso más: juntas desarrollamos el proyecto **"Chamberí en Nosotras: Voces de mujer en el tiempo"**, un teatro documental que recogió los testimonios de mujeres del barrio que llevan décadas construyendo comunidad sin que nadie las nombrara. Las hemos nombrado nosotras. Seguimos también en la **Plataforma de Impacto de Género YA** y en la **Plataforma Feminista ante los Presupuestos del Ayuntamiento de Madrid**.

Seguimos llevando el aleteo de educar en igualdad de El Latido de las Mariposas allá donde vamos. Este año fue especialmente emotivo escuchar a Itziar e Isabel contar la necesidad de su proyecto en el Encuentro Estatal contra la **Violencia Vicaria**.

Y hemos celebrado, porque celebrar también es político. Creamos el **Premio Comadre Almudena Grandes** y reconocimos a M. Luisa González, Rosa Castro y Angelita Díaz, tres mujeres que llevan años siendo el sostén silencioso de esta casa. Entregamos los **Premios Nosotras Mismas por la Igualdad** a Isabel Gutiérrez, Julia Palacios y Elena Gutiérrez —unión, alegría y fuerza— porque estas palabras nos definen y porque el reconocimiento entre mujeres es también una forma de justicia. Y llenamos las Fiestas del Carmen con nuestra caseta: **fuimos la única asociación con presencia**, y recibimos el cariño del barrio como se recibe lo que se ha ganado: con orgullo y con emoción.

En Nosotras Mismas, cada acción nace de un propósito claro: acompañar, proteger y empoderar a las mujeres. Nos centramos en fortalecer el bienestar físico, emocional y social de las mujeres, creando espacios seguros para aprender, reflexionar y actuar juntas. Hemos impulsado talleres, encuentros y actividades culturales que permiten a las mujeres reconocerse, cuidarse y construir redes de apoyo que fortalecen la comunidad. Cada encuentro refuerza la sororidad, la resiliencia y la capacidad de enfrentar los desafíos cotidianos.

Cada paso se sustenta en **34 años de experiencia** y en la confianza de quienes participan en nuestras actividades. Nosotras Mismas sigue firme en su misión: tejer redes, visibilizar derechos, proteger a quienes lo necesitan y acompañar a cada mujer hacia la autonomía, la seguridad y el bienestar integral. Nuestro compromiso es claro: cuidar, aprender y crecer juntas, porque sólo así construimos una **sociedad más justa, igualitaria y solidaria**.



*ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ
RESUMEN MEMORIA DE ACTIVIDADES
2025*