



MEMORIA DE ACTIVIDADES

2015–2025



UN PERIODO DE TRANSFORMACIÓN



El periodo 2015–2025 ha significado para nuestra organización una etapa de transición y profundo aprendizaje. Durante estos años no contamos con financiación para sostener actividades de manera continuada, pero aun así decidimos mantener vivo nuestro propósito. Todas las acciones realizadas surgieron del compromiso voluntario de un equipo que trabaja diariamente en entidades sociales y en iniciativas vinculadas al desarrollo personal. Desde esa entrega, aportamos todo lo que estuvo a nuestro alcance.

En 2021, aprovechando este tiempo de reflexión y replanteamiento, dimos un paso transformador: **cambiamos nuestro nombre y nos convertimos en CocreSiendo – Semillas de Transformación**. Con esta nueva identidad, reafirmamos nuestra visión de impulsar iniciativas y proyectos sociales y formativos orientados al bienestar integral de las personas, contribuyendo así a una transformación social más humana y consciente.

Presentamos esta memoria como un reconocimiento a diez años de trabajo tejido con compromiso, sensibilidad y una profunda convicción en la fuerza colectiva de las mujeres y las comunidades que acompañamos.

NUESTRO EQUIPO

[Mira el video](#)



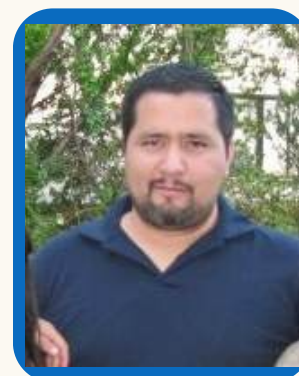
LUZ A. GONZALEZ
Tejedora de Comunidades



DIANA L. ARENAS
Guardiana del Cuidado



CLARA OSPINA
Sembradora de Bienestar



JORGE LOAIZA
Custodio de cocreación

ACTIVIDADES Y PROCESOS DESARROLLADOS



TALLERES “AHORA YO” 2015-2023

Entre 2015 y 2023 desarrollamos siete ediciones del programa “Ahora Yo”, una propuesta formativa dirigida a mujeres que buscan fortalecer su bienestar integral y protagonizar su propio proceso de transformación personal. El objetivo central de estos talleres ha sido crear un espacio seguro de **autoliderazgo, autocuidado y gestión emocional**, donde las participantes pudieran reconocerse, escucharse y adquirir herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida.

A través de dinámicas vivenciales, metodologías participativas y ejercicios corporales y reflexivos, los talleres han permitido:

- Identificar fortalezas personales y potenciar la autoestima.
- Desarrollar habilidades para la toma de decisiones conscientes.
- Fomentar el autocuidado como práctica cotidiana.
- Crear redes de apoyo entre mujeres que viven procesos similares.

Taller AHORA YO!

Si quizás te encuentras...

- ✓ Con ilusión de mejorar tu vida
- ✓ Inquieto/a o Desubicado/a por cambios importantes que estás viviendo y no sabes como afrontarlos
- ✓ Con ganas de compartir con otras personas en un espacio distendido

PREPÁRATE, porque vas a disfrutar y aprender muchas cosas de TI

En este Taller descubriremos claves que nos ayuden a vivir los cambios de forma natural, consciente y positiva
¡RESCATA EL SER PODEROSO QUE HABITA EN TI!

Taller gratuito
No lo dejes para más tarde e inscríbete ahora!
PLAZAS LIMITADAS

Inscríbete en:
proyectos@redpaisas.org
687329118

21 de Mayo
de 16:30 a 20:30h

Lugar: Calle Pozas 14
Edificio de la Cruz Roja
Metro: Noviciado

Taller impartido por formadores especializados en Coaching y PNL.

Organiza:

Taller de BIODANZA

AHORA YO!

Biodanza, un espacio de encuentro para

- ✓ Recuperar nuestro repertorio de movimiento
- ✓ Potenciar la capacidad de sentir, de gustarnos y de disfrutar de la vida
- ✓ Descubrir algo más sobre nosotras mismas y nuestra relación con el mundo

27 de Mayo
de 17:00h a 19:30h

Calle Pozas 14
Edificio de la Cruz Roja
Metro: Noviciado (salida Noviciado)

Taller gratuito
No lo dejes para más tarde e inscríbete ahora!
PLAZAS MUY MUY LIMITADAS

Inscríbete en:
proyectos@redpaisas.org
687329118 / 609221713

Taller impartido por una facilitadora especializada en Biodanza
"Lo que hace crecer al ser humano es el rescate de su potencial de movimiento"
Vital Landa

Organiza:

Colabora:

Taller AHORA YO!

Si quieres...

- ✓ Tener un tiempo para ti
- ✓ Reencuentrate y Reconoce
- ✓ Potenciar tus recursos personales
- ✓ Diseñar tu vida desde el amor a ti
- ✓ Reconocer tus personajes internos y saboteadores
- ✓ Introducir cambios y mejorar tu vida
- ✓ Compartir con otras mujeres en un espacio distendido

PREPÁRATE, porque vas a disfrutar y aprender muchas cosas de TI

Unas horas dedicadas a aprender claves para ser más amable contigo misma, para conocerte y auto gestionarte mejor en tu día a día...
¡RESCATA LA MUJER PODEROSA QUE HABITA EN TI!

Taller gratuito
No lo dejes para más tarde e inscríbete ahora!
PLAZAS LIMITADAS

Inscríbete en:
asociacionalmalatin@gmail.com
682514247 / 687329118

13 de Marzo
de 10:30 a 14:00h

Asociación Alma Latina
Calle San Juan de Matos 18 Local B10
Metro: Casa de Campo

Taller impartido por formadores especializados en Coaching y PNL.

Organiza:



FESTIVAL SIEMPREVIVAS 2024-2025

[Mira el video](#)

En colaboración con la **Asociación Alma Latina**, organizamos dos ediciones del Festival Siemprevivas, en conmemoración del #9m. El objetivo del festival es reunir a mujeres de diferentes generaciones y procedencias para participar en conversaciones significativas, reflexionar sobre nuestro rol en la sociedad y fortalecer capacidades personales mediante acciones formativas orientadas al empoderamiento.

Además, Siemprevivas es una plataforma de visibilización del talento femenino: un escenario abierto donde mujeres artistas comparten sus expresiones a través de la música, la pintura, la poesía y otras manifestaciones artísticas.

Este festival se ha consolidado como un espacio de encuentro, expresión y sororidad, que refuerza el liderazgo femenino y fortalece las redes comunitarias.



MADRID, 9 Y 10 DE MARZO 2024

ACTIVIDADES PARALELAS PARA NIÑAS Y NIÑOS

FESTIVAL SIEMPREVIVAS "ARTE, DANZA Y MÚSICA POR Y PARA TODAS"

ESPACIO GIRASOL. CALLE CARAMUEL 6B. METRO PUERTA DEL ÁNGEL. 682 514 247

ORGANIZAN: PARTICIPAN:

MADRID, 9, 15 Y 30 DE MARZO 2025

PROGRAMA

9 MARZO. 12-16 H CANTO BINAURAL Y BIODANZA THE WITCHES MERCADILLO SOLIDARIO Y PICNIC

15 MARZO. 12 -20 H FESTIVAL DE MUJERES ARTISTAS Y CONVERSATORIO CON ROSA BERLANGA

30 MARZO. 13-15 H PRESENTACIÓN DE LIBRO "EL ORGULLO DE SER PUTA" CON SENIT CAMBRA

APORTACIÓN VOLUNTARIA PARA CANTOS DE LA FANTASÍA

650 086 560 682 514 247

ORGANIZAN: PARTICIPAN:

MADRID, SÁBADO 15 DE MARZO 2025

MUJERES HACIENDO MUNDO

12:00 H FESTIVAL DE MUJERES ARTISTAS. MICROFONO ABIERTO ROTK CANTAUFORA PICNIC. TRAE TU TUPPER PARA QUE COMAMOS JUNTAS!

16:00 -18:00H CONVERSATORIO CON ROSA BERLANGA Y 6 MUJERES, MOTIVO DE SUS ARTICULOS EN LA REVISTA "MASTICADORES FEM"

18:00-20:00 H INAUGURACIÓN EXPOSICIÓN DE ARTE KATY SPERANZA

APORTACIÓN VOLUNTARIA PARA CANTOS DE LA FANTASÍA

¡ACOMPÁÑANOS Y SE PARTE DE ESTA NUEVA SIEMBRA DE MUJERES!

APORTACIÓN VOLUNTARIA PARA CANTOS DE LA FANTASÍA

650 086 560 682 514 247

ORGANIZAN: PARTICIPAN:

PROYECTO FARERAS

ABRIL - JUNIO 2025



En 2025 impulsamos la prueba piloto del proyecto FARERAS, una iniciativa de **acompañamiento entre mujeres migrantes** orientada a fortalecer redes de apoyo y facilitar la inclusión social de mujeres recién llegadas a España. La experiencia contó con la participación de 20 mujeres (14 terminaron el proceso): 10 con más de 5 años de residencia y 10 recién llegadas.

El proyecto se articuló a través de un programa de mentorización entre iguales. Las parejas mentora-mentorizada se conformaron considerando edad, experiencia profesional y trayectoria personal. Las mentoras recibieron formación específica para acompañar procesos y ambas participantes trabajaron con una bitácora de viaje, herramienta que permitió reflexionar, planificar y diseñar un plan de acción personal para avanzar en el proyecto migratorio.

Durante tres meses, las parejas mantuvieron sesiones quincenales y participaron en encuentros grupales de formación, convivencia y seguimiento, incluyendo actividades comunitarias para fortalecer la confianza y los vínculos entre todas las participantes.



RESULTADOS



14



MUJERES PARTICIPANTES

650

HORAS DE VOLUNTARIADO

42

SESIONES INDIVIDUALES

10

SESIONES GRUPALES

“En este proyecto pude tener mucho conocimiento, no desde fuera como estoy acostumbrada , sino desde dentro. Me ayudó a descubrir mi fuerza y valentía, ahora tengo más seguridad y siento más confianza en mis capacidades como mujer y como migrante”

Luisa Amanda Blandón
Participante proyecto FARERAS



[Mira el video](#)

ENTIDADES COLABORADORAS



CONTACTO

Teléfonos: 650086560 – 687329118
asociacioncocresiendo@gmail.com
Madrid 28030 – España

cocresiendo.org