

6º ENCUENTRO DE MUJERES
CRECER
ENTRE LOS PROBLEMAS
"Resiliencia y mujer"

40 Plena
inclusión
Madrid
años contigo

Organiza:



Colaboran:



Plena Inclusión Madrid en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid y el apoyo de la Comunidad de Madrid ha organizado el **VI Encuentro de Mujeres con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo: Crecer entre los problemas (Resiliencia y Mujer)**, que tendrá lugar el próximo **12 de Junio de 2018**. En esta oportunidad abordaremos un tema muy importante para el desarrollo y crecimiento personal: la resiliencia. Trabajaremos la idea de cómo los problemas pueden ser una oportunidad para crecer y poder convertirse en una mujer más fuerte y no solo una superviviente. Como el año pasado, contamos con la participación de profesorado de la Universidad que contribuirán con su saber y experiencia en el desarrollo de los talleres. Y como viene siendo habitual terminaremos con una función musical al ritmo de "María Ruiz y La Mare".

DIRIGIDO A

Mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo, personas de apoyo, público en general.

INSCRIPCIONES

Personas interesadas en asistir han de confirmar su inscripción a través del siguiente [enlace](#)

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Facultad de Psicología
C/ Iván Pavlov, 6
Ciudad Universitaria de Cantoblanco
Ctra. Colmenar Viejo Km.15
28049 Madrid.

Para llegar:



C4 a Parla – Atocha – S. S. De los Reyes
C4 b Parla – Atocha – Colmenar Viejo



714 Madrid (Pza. Castilla) – Cantoblanco – Comillas
827 Alcobendas – Cantoblanco
827 a S.S de los Reyes – Alcobendas – Cantoblanco
828 Campo de las Naciones – Aeropuerto - Cantoblanco

PROGRAMA DE LA JORNADA

10:00 **Apertura institucional y presentación jornada**

10:30 **“Las personas resilientes no nacen, se hacen”.**
Luana Fischer. Fotógrafa profesional.

11:00 **Descanso**

11:30 **Talleres de trabajo**



1. La Flexibilidad: Herramienta de Felicidad
Coordinan: Marisa Martínez, Noelia Iturbide (Grupo AMÁS) y Raquel Rodríguez (UAM).



2. Perder para ganar. Una visión positiva de la adversidad.
Coordinan: Lola Treviño y Arantxa Sánchez-Quiñones (Grupo AMÁS).



3. ¿Supervivencia o crecimiento? Un salto a mejor.
Coordinan: Manolo Bernal y Menchu Catón (Rudolf Steiner).



4. Las Estrellas de mi vida. La Red de apoyo.
Coordinan: Cristina Rodríguez, Sandra Novo (ADISLI).



5. Yo Soy Talento (y otras cosas).
Coordinan: Julia Sánchez, Milagros Martín (Fundación Juan XXIII Roncalli).



6. Aprender de las dificultades.
Coordinan: Pilar Godoy (Fundación Betesda), Gisela Villaró (Fundación APROCOR).



7. La Creatividad. Una posibilidad para construir algo nuevo.
Coordinan: Sabe Alcalá, Clara Moratalla (AMI 3).

13:45 Comida.

15:15 Puesta en común de las conclusiones de los talleres.

17:15 Actuación de cierre.

18:00 Fin de la jornada.

INFORMACIÓN ÚTIL.

Para inscribirse es necesario rellenar el formulario de inscripción de este documento antes de 4 de Junio.

Cuanto hagas tu inscripción, debes elegir los 4 talleres que más te gustan, por orden de preferencia. No se garantiza que puedas asistir a tu principal prioridad, pero sí que estarás en alguno de tus 4 talleres preferidos.

Habrà una comida de convivencia. El precio de la comida serà de 3 euros. El precio de la comida se ingresarà en el siguiente número de cuenta:

ES93 0182 6348 610201636582 indicando en el concepto "nombre y apellidos + COMIDA JORNADA 12 JUNIO".

SOBRE LOS TALLERES.

1. La flexibilidad: Herramienta de Felicidad.



La vida cambia constantemente y no siempre nos beneficia. Analizar los aspectos que debemos cambiar para sobrellevar los problemas o las situaciones difíciles, es clave para poder adaptarnos y seguir adelante. La idea es que aprendamos a no "rompernos" cuando nos encontramos con algún contratiempo. Trabajaremos para pensar y conocer herramientas y poder ser flexibles ante estas situaciones.

2. Perder para ganar. Una visión positiva de la adversidad.



Tener una actitud positiva en la vida se basa en buscar las capacidades y recursos que tenemos cada una de nosotras para enfrentarnos a los problemas. Ser capaces de ver que las situaciones desde su lado de positivo y así cambiar la perspectiva con la que vemos estas situaciones desagradables.

3. ¿Supervivencia o crecimiento? Un salto a mejor.



La supervivencia es quedarse como estabas después de haber sufrido un trauma o haber pasado por una situación difícil. Sin embargo, el crecimiento (la capacidad de resiliencia) es dar un salto más allá y salir fortalecida de esa situación. Durante este taller trabajaremos la idea de que los problemas pueden hacernos más fuertes y grandes.

4. Las Estrellas de mi vida. La Red de apoyo.



Formar parte de una red de apoyo grande (familia, amigos, compañeras de trabajo, etc.) nos ayuda a pasar los momentos más difíciles de nuestra vida. Sentir que formamos parte de esta red, nos genera sentimientos positivos y nos el sentirnos escuchadas y comprendidas, nos ayuda a aprender de las aportaciones y consejos que nos hacen. En este grupo veremos cuáles son "las estrellas de mi vida" para poderlas tener presentes siempre.

5. Yo Soy Talento (y otras cosas).



El autoconocimiento es una herramienta necesaria para enfrentar los problemas y los retos, y las personas resilientes saben usarla muy bien. Esto quiere decir que conocen cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones. La idea es que en este taller podamos conocer y compartir todas nuestras fortalezas y debilidades para planificar mejor, cómo puedo conseguir mis metas y que apoyos necesitare en el camino.

6. Aprender de las dificultades: un reto de aprendizaje.



Las personas resilientes son capaces de ver más allá de los problemas y no se rinden. Además, asumen las crisis como una oportunidad para generar cambios, para aprender y crecer. Exploraremos qué podemos aprender cuando algún problema nos visita, ya que si depositamos toda nuestra energía en aprender, menos protagonismo tendrá el problema.

7. La creatividad. Una posibilidad para construir algo nuevo.



Trabajaremos la idea de construir algo nuevo y bello, grande y poderoso con algo que se ha roto o que se ha perdido. La persona con una alta capacidad de resiliencia transforma su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso. Por eso es importante prestar atención y desarrollar la creatividad.