



# DESPERTAR TU RESILIENCIA

Aprender de mujeres con discapacidad intelectual

# ÍNDICE

1. ANTES DE EMPEZAR.....	7
En tus manos.....	8
La vida hay que tomarla como viene.....	15
Si tienes un objetivo, tienes el camino.....	17
El amor puede estar en la cocina.....	19
2. INTRODUCCIÓN.....	21
¿Por qué hemos escrito este manual?.....	23
¿Cómo usar este manual?.....	24
3. LA RESILIENCIA.....	27
La palabra resiliencia.....	28
¿Qué es la resiliencia?.....	30
Lo que NO es resiliencia.....	32
4. LA RESILIENCIA FEMENINA.....	35
Las situaciones complicadas.....	36
Las mujeres y las situaciones complicadas.....	37
Las situaciones especialmente complicadas para las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.....	38
Repasa lo aprendido.....	50

Despertar tu resiliencia. Aprender de mujeres con discapacidad intelectual.

Luana Fischer, Clara Moratalla, Rebeca Tur, Gisela Villaró.

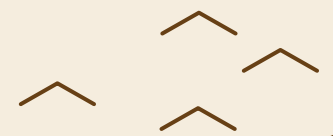
© Plena Inclusión Madrid, 2021

5. IDEAS QUE NOS AYUDAN A SALIR ADELANTE: FACTORES DE RESILIENCIA.....	57
Llave 1: Aceptar la realidad.....	62
Llave 2: Dar sentido a la vida. Tener un proyecto.....	70
Llave 3: Ser flexible.....	78
Llave 4: Tener una red de apoyo.....	82
Llave 5: Descubrir tu creatividad .....	86
Llave 6: La risa, el humor y la alegría de vivir.....	90
Llave 7: Cuidar tu cuerpo.....	94
Llave 8: Reconstruir desde las ruinas. Aprovechar lo que la vida te da.....	98
 6. ENCUENTROS CON 8 MUJERES RESILIENTES .....	 103
Aránzazu Sánchez-Quiñones.....	106
Mariluz Sanz.....	110
Sabe Alcalá .....	114
Pilar Mena.....	118
Mamen Albite.....	122
Esther Muñoz.....	126
Milagros Martín.....	130
Pilar Godoy.....	134
 7. PENSANDO Y APRENDIENDO JUNTAS .....	 139
 8. BIBLIOGRAFÍA .....	 143

NOTA: A pesar de que este documento es válido para cualquier persona interesada en trabajar la capacidad de resiliencia como palanca que impulse la ciudadanía plena y el empoderamiento de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo, está dedicado y se dirige especialmente a facilitar apoyos a mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo. Todo el documento está escrito por mujeres y los testimonios son también de mujeres. Por ello, durante todo el documento, usaremos el género femenino.

**1.**

**ANTES DE  
EMPEZAR**



## EN TUS MANOS

Rebeca Tur Barja

Escribir sobre resiliencia es un reto intelectual, humano y del corazón.

***Ser resiliente es ser capaz de adaptarse y superar situaciones difíciles, sobreponernos y salir fortalecidas.***

Cuando hablamos de resiliencia necesitamos hacer una indagación personal, social e histórica. Este manual no es un tratado sobre un tema tan extenso ni un trabajo académico de investigación. Se trata de una destilación profunda, práctica y directa con objeto de facilitar una herramienta que ayude a desarrollar y despertar nuestra capacidad de resiliencia. Porque en la vida es una buena elección aprender ***“a respirar profundamente, ...a insistir, a seguir adelante, a no rendirme”*** (Clara Moratalla).

Queremos acercar este concepto, no solo a nivel teórico sino también práctico. Por ello, pensamos que puede ser de utilidad para cualquier persona que esté interesada en

tener una mejor vida. De manera especial, nos gustaría que ayudara a personas de apoyo a acompañar a mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo en este despertar. A veces la resiliencia parece que está dormida, pero todas las personas tenemos la capacidad de avivar nuestra resiliencia y desarrollar o mejorar nuestras habilidades para conseguirlo.

Sabemos que estas mujeres, históricamente, han venido enfrentándose a múltiples situaciones que les han posicionado en situación de mayor vulnerabilidad. ***“Estuve muy mal, pero ahora me veo y me como el mundo”*** (Aránzazu Sánchez-Quiñones).

Esto nos obliga a tener siempre presente la interseccionalidad como eje guía para comprender las diferentes realidades de cada mujer. Cuando una mujer nos dice ***“quiero verme mejor porque sé que tengo que valorarme a mí misma”*** (Milagros Martín), entonces, debemos escuchar lo que hay detrás e indagar en su capacidad para sobreponerse. Apostar por su fuerza, valentía y voluntad, porque si fuera necesario ***“sacaría fuerza de la flaqueza para levantar y seguir adelante con la vida”*** (Pilar Godoy).

La vida no es buena ni mala, simplemente es. Está en nuestra mano poderla vivir de manera



Rebeca  
Tur Barja

positiva y gozosa. Cuando nos pasa algo que nos hace sufrir tendemos a echar la culpa a la vida o a la mala suerte. No obstante, esta reflexión no nos lleva a solucionar el problema, tampoco nos ayuda a aprender, ni a desarrollarnos, y mucho menos a ser más felices. De la misma manera, cuando hay cambios inesperados y estamos inmersas en un mar de incertidumbres tendemos a justificar nuestro malestar y nuestro dolor en el contexto. Sin embargo, es mucho más saludable aprender a ser flexibles, no apegarnos a nuestra zona de confort y llegar a la siguiente premisa: **“Llevo muy bien los cambios en mi vida, siempre pienso que son para mejor” (Esther Muñoz).**

Si ante una situación complicada reconocemos nuestro dolor, lo aceptamos y lo afrontamos de manera constructiva, echando mano de los diferentes factores que componen la resiliencia podemos vivir una vida mucho más dichosa y feliz. Estoy segura de que, si hacemos un poco de memoria por nuestra vida, seguramente todas podamos vernos reflejadas en este pensamiento: **“Recuerdo aquella época como un momento difícil de mi vida, pero también como la que más aprendí” (Gisela Villaró).**

Los factores que componen la resiliencia, y de los que se hablará en el documento, son las llaves que abren nuestra capacidad de ser

resiliente. Algunos de ellos son el optimismo, la creatividad o el sentido del humor. La importancia de la red de apoyo y de **“estar en un lugar seguro y estable” (Luana Fischer)** es otra llave que abre de par en par nuestra capacidad de superar problemas y salir fortalecidas, porque es muy probable que **“si tengo un problema, lo suelto, hablo con la gente que vive conmigo y con las personas que me dan apoyo, así me siento mejor” (Mamen Albite).**

Pero, aunque es importante saber desarrollar esta capacidad, también lo es aclarar que ser resiliente no quiere decir “tragarse con todo”. Es crucial poner nuestros límites y reconocer cuando algo nos está sobrepasando. Es entonces cuando debemos afrontar la situación y sacarlo a la luz. **“Cuando hablo, limpio el corazón y el alma, porque sé que si no los limpio no voy a ser feliz” (Sabe Alcalá).** Identificar nuestro dolor y ponerle palabras es fundamental para poder ponernos manos a la obra. No hay que tener miedo a expresar y a hablar sobre ello, localizar el origen de nuestros daños y conectar con nuestros sentimientos. Todo eso, nos permite organizar un plan de acción para afrontarlo y crecer. Hay que disponerse y actuar. Aunque en este manual recogemos “llaves” que, según diversos autores, ayudan a abrir nuestra capacidad de resiliencia, la realidad

es que no hay recetas mágicas. Cada una de nosotras debe encontrar qué cosas nos funcionan mejor y nos ayudan a hacer frente a lo que nos está haciendo sufrir. **“Cuando me siento nerviosa, pongo música y bailo. La música me ayuda a relajarme. Cuando tengo un problema, después de bailar todo me parece mejor” (Pilar Mena).** Pero no todo el mundo sentirá lo mismo bailando. Quizás tú sientas que tus problemas no son tan graves después de salir a correr, pintar o cocinar. ¿Sabes qué cosas te ayudan a gestionar mejor las situaciones difíciles de la vida? ¿Te animamos a indagar!

Ciertamente, este documento no hubiera sido posible sin la presencia e inspiración de cientos y cientos de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo que a lo largo de los años han participado en grupos de mujeres de asociaciones y fundaciones, en encuentros de mujeres, o en grupos de trabajo como el Observatorio de Mujer de Plena Inclusión Madrid. También de sus personas de apoyo y profesionales que con tanto mimo han ido tejiendo redes y grupos con la firme creencia de que es posible y necesaria una realidad diferente y más justa para estas mujeres.

Aunque nos inspiramos en todas ellas, la participación activa e imprescindible en este

documento ha sido de ocho mujeres. ¿Por qué solo ocho? Todo tiene una razón de ser.

Este proyecto en realidad tiene su origen en el VI (sexto) Encuentro de Mujeres de Plena Inclusión Madrid, celebrado en 2018 bajo el título “Crecer entre los problemas, resiliencia y mujer” en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. Allí se sembró la semilla. La temática del encuentro fue acordada en el Observatorio de Mujer de Plena Inclusión Madrid, grupo conformado por mujeres con y sin discapacidad. Para aquel encuentro contamos con la participación de la fotógrafa Luana Fischer cuyo trabajo profesional, entre otros, trataba sobre la resiliencia. Además de participar como ponente, Luana accedió a hacer el reportaje fotográfico del encuentro.

En el Observatorio de Mujer surgió la idea de realizar, además, ocho retratos de mujeres resilientes, un número simbólico que servía de homenaje al Día Internacional de la Mujer, 8 de marzo. Ocho mujeres se ofrecieron de forma voluntaria y generosa a nuestra convocatoria, para convertirse en los rostros visibles que protagonizaran esos retratos tras los que se encuentran todas esas otras mujeres tan imprescindibles y valiosas para este manual.

Desde aquel encuentro la resiliencia ha sido un tema que se ha venido abordando de una u otra manera en las reuniones del Observatorio. Y fue allí donde se gestó este proyecto.

Es grandioso ver cómo los trabajos de continuidad, en los que las mujeres se implican, crecen y se embellecen para convertirse en algo lleno de fuerza y valentía. Este proyecto, por tanto, también es resiliente, ha tenido que esperar para ver la luz y ha sido posible gracias al firme convencimiento del grupo, de las mujeres que lo componemos.

Cuando pensé en quién podría escribir este documento decidí que tenían que ser mujeres vinculadas al encuentro de 2018 y a mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo, que además tuvieran experiencia de vida y que fueran resilientes. Entonces llegaron sus nombres a mi cabeza: Gisela Villaró, Clara Moratalla y Luana Fischer. Bellas mujeres, grandes destiladoras de verdades esenciales. Alquimistas de la calidad de vida y la felicidad.

Deseamos que disfrutéis de esta significativa práctica de desplegar vuestra resiliencia, de manera profunda, sincera y juguetona.

***“Yo soy una mujer que puede. Yo sigo para adelante” (Mariluz Sanz).***

**Todas somos esas mujeres que pueden, que siguen adelante.**

**Tú también.**



Clara  
Moratalla Reyes

## LA VIDA HAY QUE TOMARLA COMO VIENE

Clara Moratalla Reyes

Mi madre nació en tiempos de guerra y atravesó por situaciones tremendas. Padeció una larga y devastadora enfermedad. Aun así, fue muy muy tierna con nosotros. Además, fue una maestra en luchar poquito a poco, apreciar las cosas pequeñas y saber aceptar la realidad, a pesar de todo.

Cuando sucedía algo que nos disgustaba o nos dañaba, ella pronunciaba: “La vida hay que tomarla como viene”, y suspiraba. Así nos enseñaba a respirar profundamente, a mirar con realismo y a resistir a la frustración.

Mi padre también tuvo mucha fuerza de voluntad para conseguir lo que quería, me enseñó a insistir, a seguir adelante, a no rendirme.

Me siento muy agradecida porque mis padres me mostraron algunas formas de despertar mi resiliencia. Sigo aprendiendo de ellos, aunque ya no están aquí. Sus frases me siguen ayudando cuando lo necesito.





Gisela  
Villaró Civit

## SI TIENES UN OBJETIVO, TIENES EL CAMINO

Gisela Villaró Civit

A los 18 años murió mi padre. Somos una familia numerosa y el dinero que nos quedaba se acabó rápido.

La tristeza y los problemas hicieron que mi madre enfermara por lo que mis hermanos y yo tuvimos que aceptar lo que pasaba y pasar a la acción.

No tardamos en ponernos a trabajar por el día y estudiar por las noches. Sabíamos que si nuestra situación mejoraba mi madre estaría menos preocupada y se recuperaría antes.

Aunque el dolor por la pérdida era grande en mi casa nunca faltó el sentido del humor.

Y así fue como conseguimos salir adelante.

Recuerdo aquella época como un momento difícil de mi vida, pero también como la que más aprendí y que más ha marcado la mujer que soy hoy.

Muchos nos decían que fuimos muy valientes, pero yo creo que tuvimos una poderosa razón para hacer lo que hicimos. Creo que todos pasamos por problemas, pero...

Si tienes un objetivo, ya tienes el camino.



Luana  
Fischer

## EL AMOR PUEDE ESTAR EN LA COCINA

Luana Fischer

Cuando tenía nueve años mis padres se separaron. Yo era muy pequeña para entender lo que pasaba, pero la confusión a mi alrededor me hizo crecer muy deprisa. Nos cambiamos de casa, mi padre ya no estaba y mi madre tuvo que hacerse cargo de tres hijos sola, mis hermanos y yo. Ella es profesora y somos de Brasil, un país que siempre tuvo muchos problemas económicos. Por esta razón, ella tenía que trabajar muchas horas, de día y de noche.

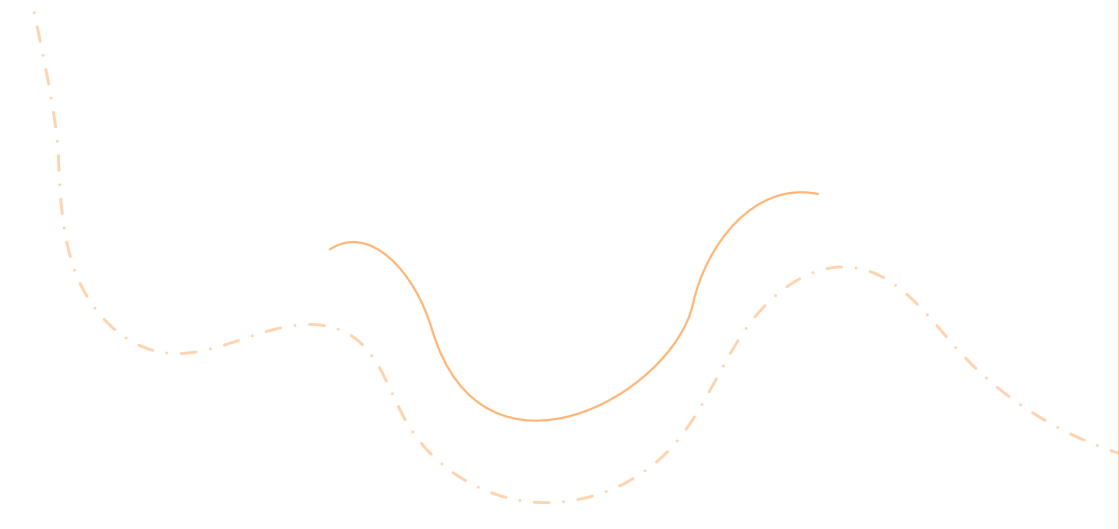
Nosotros pasábamos mucho tiempo con mis abuelos, Guido y Rosa. Su casa era nuestro refugio, allí no teníamos juguetes y el espacio era pequeño, pero cualquier cosa nos hacía ilusión, con tal de estar en un lugar seguro y estable.

La sopa de la abuela por la noche, las tostadas del abuelo por la mañana, estos olores me acompañaron mientras crecía. Siempre que necesitaba buscar fuerzas en la vida, volvía mentalmente a su cocina, a estos olores y al abrazo de mis abuelos. Estas cosas tan simples me ayudaron a emigrar a España, construir mi vida aquí. Yo sé que vaya a donde vaya, la cocina de mi abuela siempre me acompañará para darme fuerzas.

2.

# INTRODUCCIÓN





Este libro es un manual que trata de un tema muy importante y esencial para todas nosotras. Este tema importante es **la resiliencia**. La resiliencia parece una palabra difícil pero tenemos muchas páginas para explicar bien lo que significa.

## ¿Por qué hemos escrito este manual?

Para que todas las personas, sobre todo las mujeres que leamos este documento podamos reconocer la resiliencia dentro de nosotras mismas, en nuestras vidas y en las distintas situaciones que hemos vivido o podemos vivir.

Este manual va dirigido a todas las personas que quieran conocer mejor qué es la resiliencia y cómo se puede llegar a ser resiliente en la vida.

La resiliencia es importante para todas las personas pero creemos que puede ser muy útil para las mujeres.

El manual está inspirado en mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo con las que hemos compartido experiencias, algunas

participantes en grupos de trabajo en el Observatorio de Plena Inclusión Madrid, otras que han participado en diferentes encuentros, tanto en Madrid como en otras ciudades.

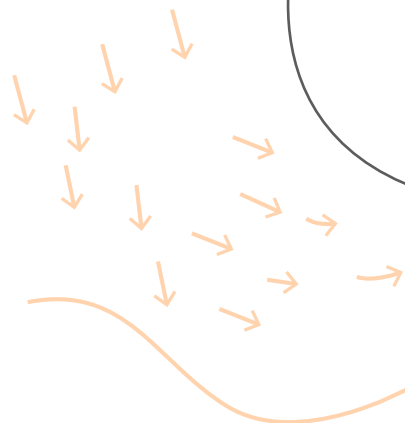
También recordamos con admiración a aquellas madres con discapacidad que nos han enseñado tanto.

Hablamos de cientos de mujeres, valiosas y resilientes. Sin embargo, en este manual participan activamente 8 mujeres, como ya hemos explicado al inicio del documento, que por sus experiencias de vida y por voluntad propia quisieron aparecer, estar y ser retratadas. Siendo ocho mujeres honramos al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.

## ¿Cómo usar este manual?

Este manual tiene tres partes:

- 1 Definición de **resiliencia**.
- 2 Algunas **llaves** para abrir tu resiliencia.
- 3 Algunas **ideas** para practicar y, finalmente, **historias** de nuestras ocho compañeras.



Hemos pensado este libro imaginando que nosotras somos como una casa en la que hay algunas puertas abiertas y otras cerradas. Tú tienes el poder de coger las llaves y abrir las puertas que te ayudan a sentirte mejor.

Puedes leerlo todo seguido o a trocitos. Por ejemplo, puedes buscar lo que quiere decir cada llave de las que presentamos. También puedes leer las historias que nos han contado las mujeres o mirar sus fotos y ver su fuerza interior.

Nosotras estaremos muy contentas si conseguimos que alguna de las ideas te ayude a entender tu resiliencia.

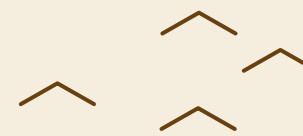
También nos gustaría que las palabras y fotos de estas 8 modelos te inspiren y te ayuden a tener un pensamiento positivo.

Si eres una mujer con discapacidad intelectual o del desarrollo, puedes intentar leerlo sola. No está en lectura fácil, pero hemos intentado hacerlo lo más sencillo posible. Si necesitas pedir ayuda a alguna persona de tu confianza podéis verlo, leerlo, entenderlo y aprender juntas.

Si eres otra persona, puedes tomar algunas ideas que quizá te sirvan, pero hemos partido sobre todo de las situaciones complicadas para las mujeres con discapacidad intelectual. Era necesario. Pero somos conscientes de que quedan otras tareas pendientes.

**3.**

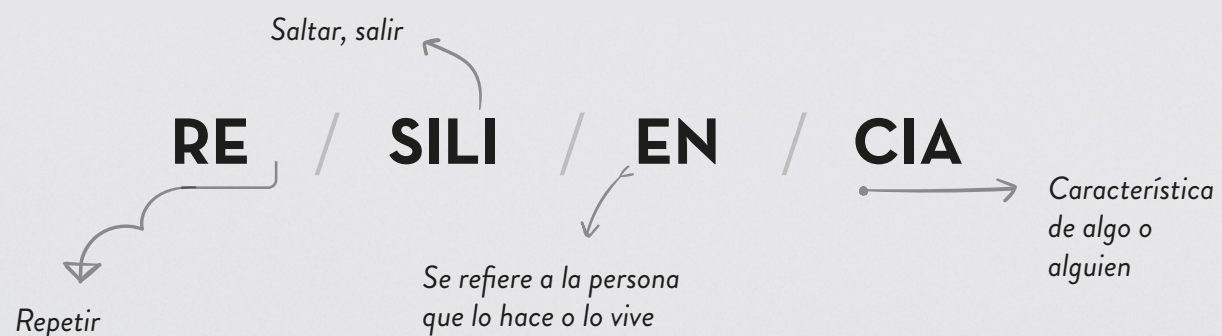
# LA RESILIENCIA



## La palabra resiliencia.

La palabra RESILIENCIA es una palabra hecha de varios trozos de otras palabras latinas.

El latín es una lengua antigua que dio origen a varias lenguas como el español, el portugués, el francés, entre otras.



**Si juntamos estos trocitos, vemos que resiliencia puede ser entendida como salto repetido o lo que es lo mismo que rebotar repetidamente.**

**Qué interesante, ¿no?**

Imagina una cama elástica.

Cuando nadie salta, la cama elástica está recta.

Cuando saltamos, se estira con mucha fuerza, aguanta nuestro peso, hasta nos tira para lo alto, pero enseguida, vuelve a estar recta como antes.

Así somos también las personas.

Todas tenemos la capacidad de soportar la presión cuando sufrimos violencia, discriminación, malos tratos, abusos, injusticias, situaciones en las que creemos que no vamos a poder más, pero que al final podemos. Y no sólo eso, muchas veces, superamos estas situaciones y salimos transformadas, recuperadas, incluso más fuertes por dentro y por fuera.

## ¿Qué es la resiliencia?

**La resiliencia se refiere a la capacidad que tenemos las personas para adaptarnos y superar situaciones difíciles o que nos hacen daño, y hacernos más fuertes.**

Vamos a explicarlo un poco mejor: Piensa en una situación que te parezca difícil, por ejemplo, hablar en público, o empezar un trabajo por primera vez.

### ¿Cómo te sientes?

Normalmente en situaciones así nuestros corazones laten fuerte, nuestras manos sudan, nos sentimos nerviosas.

Estar delante de una situación nueva, a la que no estamos acostumbradas, nos hace estar alerta y por eso nuestro cuerpo se prepara: el corazón pulsa con fuerza para que la sangre llegue más rápido a nuestros músculos, para que nuestros ojos vean mejor, para que estemos listas para afrontar algo desconocido para nosotras.

Esta preparación de nuestro cuerpo viene de muchos años atrás, de cuando los humanos vivíamos en bosques, teníamos que cazar para comer, o salir huyendo de los animales que nos querían cazar. Hoy ya no huimos de los animales, pero la reacción del cuerpo ante un desafío sigue siendo la misma.

Lo que sentimos en situaciones como esta es algo natural, es parte de la naturaleza humana y no nos causa ninguna sorpresa. Si estamos nerviosas, nuestros corazones laten y las manos sudan. ¡Ya está! Te pasa a ti y le pasa a todo el mundo.

Igual que esta sensación que sentimos, otra característica humana, no tan conocida, es la que os presentaremos en este manual.

Se llama **resiliencia**.

La resiliencia es una capacidad que tenemos todas las personas, una fuerza que existe dentro de cada una de nosotras, igual que el latido del corazón, o el sudor de las manos que mencionamos antes, pero menos conocida y tal vez, menos valorada.

Cuando una persona pasa por un trauma, tiene un problema muy grande, siente una gran tristeza, o ha perdido a alguien o algo importante para ella y después de un tiempo, se recupera y se siente mejor, entonces pensamos “lo ha superado, se ha hecho más fuerte”.

Pues es justamente de esta fuerza de la que queremos hablar. Esta fuerza para superar una dificultad significativa para nosotras y salir adelante se llama resiliencia.



## Lo que NO es resiliencia

Pero ¡atentas!, podemos confundirnos con otras palabras o ideas. Hay varias cosas que no son resiliencia.

La **venganza**, por ejemplo, no es resiliencia.

Hay personas que cuando alguien les hace daño, sienten que lo único que pueden hacer es buscar venganza.

Esas personas sienten mucha rabia y quieren que la persona que les ha hecho daño sufra. Pero de esa manera se hacen daño a sí mismas.

Por eso, la venganza no te hace fuerte. La venganza te hace daño.

Las personas resilientes no son vengativas.

Las personas resilientes ponen su energía en buscar salidas, explicar su dolor o su rabia a personas de confianza.

Muchas veces pueden escribir lo que les pasa, para quitarse el dolor de encima. Otras veces pueden hasta denunciar a la persona que les perjudicó, pero no pierden energía en hacer daño a la otra persona.

Las personas resilientes utilizan esa energía para superar sus problemas, protegerse o buscar ayuda. Pero nunca resolverán sus problemas vengándose de alguien o buscando el dolor de otras personas.

### ***Resignarse y resistir no es lo mismo que resiliencia***

Hay personas a quienes les suceden cosas malas, incluso tragedias muchas veces y aguantan sin hacer nada.

Dicen cosas como: “Esto es lo que me ha tocado vivir” y bajan la cabeza y siguen haciendo lo mismo de siempre.

Esas personas tienen mucha paciencia y aguante, pero no son resilientes.

Para ser resiliente hay que buscar ideas nuevas, hacer cosas para cambiar la situación que te hace sentir mal y sentir que te has hecho más fuerte.

### ***Negar la realidad no es resiliencia***

Cuando nos pasa algo muy duro, como puede ser un accidente, la muerte de repente de una persona querida, o un diagnóstico de una enfermedad grave, la primera reacción para defendernos de esas noticias duras es no creerlas.

Es una reacción natural, un mecanismo para no sufrir.

Pero no podemos negar la realidad mucho tiempo porque entonces esa reacción ya no nos ayuda, porque no hacemos nada.

Cuando no queremos ver la realidad, nos estamos engañando. No podemos ser resilientes.

Hay personas que, cuando les sucede algo que no les gusta, hacen como si no existiera, como si eso no estuviera sucediendo.

Pero cuando hay un problema delante de nosotras y no lo miramos, entonces, no buscamos soluciones. Mientras el problema sigue ahí y puede crecer y hacerse más grave. Por ejemplo, cuando una mujer nota que pasa algo en su cuerpo y no consulta con su médica o médico, puede que esté enferma y necesite un tratamiento, pero está haciendo como si no pasara nada y eso es peligroso. Si no enfrenta el problema y pide ayuda, no podrá recuperarse y quizá se ponga más enferma.

4.4.

## LA RESILIENCIA FEMENINA



## Las situaciones complicadas

Una situación complicada puede ser algo inesperado, pero sobre todo vamos a enfocarnos en las que nos fastidian mucho o nos generan dolor. Por ejemplo, la muerte de un ser querido, perder el trabajo o que alguien te robe. También puede ser algo que no sabes como resolver. Por ejemplo, hablar en público en un lugar nuevo para ti, sin ningún apoyo, o sentir que se pueden reír de ti y tienes que conseguir que te respeten. Ante esa situación podemos sentir emociones diversas y tener distintas reacciones:

- Enfadarnos y pelear contra todo, y para eso se necesita mucha energía. A veces no tenemos tanta.
- Sentir tristeza y desánimo y quedarnos paralizadas, como decíamos en otras páginas: no creernos lo que pasa y no hacer nada.
- Sentir miedo y escapar: huir también es una reacción normal, pero para hacerlo bien, tenemos que ir a un lugar o con personas que nos den seguridad.

Todas las personas, en algún momento de nuestra vida, pasamos por complicaciones, dificultades y problemas. En la vida hay momentos buenos y otros malos. Precisamente, estos momentos adversos pueden ser también oportunidades para aprender, crecer, o abrir puertas dentro de nosotras.

## Las mujeres y las situaciones complicadas

Todas las personas pasan por traumas, pero las mujeres sufrimos tipos de violencia que se dirigen especialmente a nosotras. Las desigualdades que nos suceden en el trabajo, en la calle y la violencia machista son ejemplos muy claros de eso. A las mujeres nos pagan a menudo menos en los trabajos solo porque somos mujeres.

La violencia y el daño que se hacen a las mujeres ocurren porque somos vistas como inferiores y más débiles. A estos tipos de violencia se les llama **violencia de género**.



## Las situaciones especialmente complicadas para las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo

Hemos escuchado a muchas mujeres con discapacidad contar que sienten que las tratan de manera diferente. Que las tratan peor que a otras mujeres u hombres.

Muchas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo han contado que se sienten o se han sentido rechazadas, que les tratan como niñas, aunque son adultas.

También que no tienen las mismas oportunidades para estudiar, para trabajar, para independizarse, tener pareja o formar una familia. No les dejan decidir ni opinar sobre sus propios asuntos. Se les discrimina en muchas situaciones de su vida cotidiana.

Estas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo acaban creyendo que su opinión no vale o, algo peor, que ellas mismas no son valiosas. Las consecuencias de esta manera de pensar y de verse a sí mismas así, con un concepto tan negativo de ellas, es que se convierten en mujeres dependientes y débiles. No se les deja ver su fortaleza interior.

Entonces se ven obligadas a hacer las vidas que quieren los demás: sus familias, sus parejas, o incluso sus personas de apoyo. ¡No hacen sus propias vidas!

Esto hace que piensen que ellas son menos que los demás. Como se sienten inseguras, tienen menos amigas y amigos. Por tanto, a muchas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo se les hace que dependan más de lo necesario de otras personas en su día a día.

Quizá por este motivo, también algunas mujeres con menores necesidades de apoyo nos han revelado que prefieren disimular o no decir que tienen discapacidad intelectual porque se han dado cuenta de que cuando no está tan claro les tratan mejor, con más normalidad.

¿Te has sentido alguna vez así?

¿Te han tratado de manera distinta?

¿Has sentido que no te dejaban decidir cosas tuyas?

Hay varios puntos de la vida de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo en los que **no hay igualdad**.

Vamos a verlos:



## Familia

La familia suele ser fundamental en la vida de todas las personas.

Las personas de la familia, sean o no de la misma sangre, se cuidan entre sí. Y eso es muy importante.

Pero muchas mujeres con discapacidad intelectual se quejan de que no les dejan hacer las mismas cosas que a otras chicas de su edad o que a sus propios hermanos y hermanas. Las familias les protegen tanto que no les dejan salir, o tener amistades. Piensan que les van a tomar el pelo o que les van a hacer daño y, aunque ya sean adultas, les tratan siempre como si fueran niñas. Por ejemplo, no pueden tener pareja o tener relaciones sexuales.

## Formación

Muchas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo dicen que los años que pasaron en el colegio fueron muy desagradables o dolorosos. Algunos niños se reían de ellas o les gastaban bromas pesadas todo el tiempo. A esto se le llama acoso escolar.

Además, algunas de ellas dicen que por más que se esforzaban, les costaba seguir el ritmo de la clase. Además, en su mayoría no recibían apoyos. Se sentían muy impotentes.

Por eso, hay muchas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo, que después de salir del colegio o instituto, no han podido prepararse más. No han podido prepararse para un oficio o ciertas tareas o habilidades.

Aunque las cosas están cambiando, hacen falta más apoyos y más ofertas formativas accesibles para que puedan tener las mismas oportunidades que las demás personas.

## Empleo

Hay pocas mujeres con discapacidad intelectual que trabajen, tengan un buen salario y puedan ser independientes.

Las mujeres que trabajan suelen hacerlo en puestos que requieren mucho esfuerzo y poca formación (por ejemplo, como personal de limpieza o reponedoras en un supermercado) y tienen sueldos bajos.

Pocas veces pueden hacer formación para empleos mejor pagados.

Nos encontramos entonces con una cadena: como no tienen trabajo tienen poco dinero, por eso dependen de otras personas o de ayudas públicas.

La falta de empleo y los sueldos bajos lleva a las mujeres a la pobreza. Eso afecta a que no puedan tomar muchas decisiones sobre cuestiones o puntos que les afectan directamente. Por ejemplo, dónde, cómo y con quién vivir. Lo habitual es que acaben en instituciones.

Tener poco dinero también afecta a sus actividades de ocio. Salen menos y eso hace que tengan menos amigas y amigos.

Además, no se les reconoce ni se les paga por el trabajo que hacen en casa o en la familia, cuidando a niños, como sus propias sobrinas o sobrinos, o personas mayores, con frecuencia sus propios padres, por ejemplo.

A menudo encontramos mujeres que se resignan. Hay mujeres que no protestan porque nadie les ha dado información sobre sus derechos, ni saben lo que es justicia. Por eso ni siquiera saben que sus condiciones de trabajo o de ayuda en casa son injustas.

## Conocer y cuidar su cuerpo

Muchas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo no conocen bien su cuerpo.

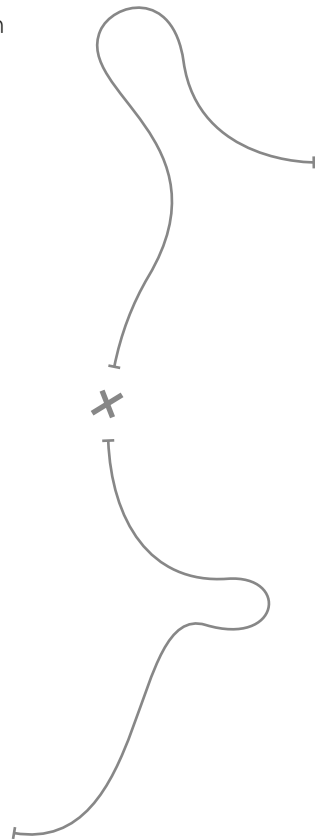
Hemos observado que cuando son niñas no reciben información sobre su cuerpo que les ayude a comprenderlo, disfrutarlo y protegerse.

Muy pocas van a hacerse revisiones ginecológicas. Tan solo van cuando tienen problemas con sus reglas. Muchas veces no pueden elegir si se ponen compresas, tampones o una copa menstrual.

A mujeres más mayores tampoco se les da formación sobre su menopausia, ni se previenen o se les explica cómo aliviar sus efectos corporales, o emocionales.

Desde que son adolescentes apenas tienen información sobre sexualidad y afecto. Por eso, a veces, no saben ponerle nombre a las sensaciones que pueden tener. Tienen poca intimidad y muy pocas saben lo que es un orgasmo.

Esta es una cuestión muy importante porque si una mujer no sabe cómo experimentar placer, no va a poder compartirlo. Entonces será la otra persona quien haga lo que quiera. Ella puede ser forzada a hacer lo que esa persona diga. Como no se le ha permitido experimentar con su propio cuerpo puede ser difícil para ella cuando decir Sí o sobre todo 'no', 'así no', 'no me gusta' o 'no quiero'.



## Pareja

Muchas mujeres con discapacidad intelectual dicen que les cuesta más tener pareja.

A veces esto es porque sus familias no dejan que salgan con las personas que les gustan.

Hay mucho miedo a que tengan relaciones sexuales y se puedan quedar embarazadas.

También hay mucho rechazo si dicen que les gusta, les atrae o están enamoradas de otra mujer.

Además, algunas tienen baja autoestima. Sienten que son menos que otras mujeres que ven en las revistas, en la televisión o en las redes sociales.

Si un hombre sin discapacidad les pide salir, es más fácil que acepten hacer lo que les diga. Algunas dicen que estar con un hombre sin discapacidad les hace sentir como si fueran “como las demás mujeres” es decir, que tienen menos discapacidad o que los otros piensan que no la tienen.

## Maternidad

Las mujeres con discapacidad intelectual han tenido y tienen que luchar mucho para defender su maternidad. Tienen que demostrar que son capaces de ser madres, esto no se le pide a ninguna otra mujer.

El derecho a la maternidad ha sido recogido en el artículo 23 de la Convención de Derechos de las personas con Discapacidad de 2006 precisamente porque ha sido y es un derecho negado en la práctica.

Aquellas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo que han manifestado que quieren ser madres, han sido criticadas o rechazadas. Gran parte de la sociedad piensa que no van a poder cuidar bien de sus hijas o hijos y, por eso, tienen más barreras para conseguir su deseo.

De la mano de este drama, va otro que existe desde hace muchos años: la esterilización forzada, que significa que te hacen una operación sin tu permiso para que no puedas tener hijos o hijas.

Hasta hace poco, se podía pedir en el juzgado por parte de las familias o tutores que una mujer fuera nombrada “incapacitada” y entonces se le podía esterilizar. Muchas mujeres han sido incapacitadas primero, para operarlas después y hacerles una ligadura de trompas, es decir que se les ha hecho un corte o un cierre en las trompas para que no salgan óvulos y no se quedaran embarazadas. Esto ahora ya no es legal.

También hay mujeres que dicen que, aunque aceptaron que les hicieran la operación, no sabían que eso significaba que ya no podrían tener hijos.

A mujeres con muchas necesidades de apoyo se les ha llevado al hospital y se les ha hecho operaciones sin avisarlas, o engañándolas. Podemos celebrar con alegría que ya por fin, desde el año 2020, hay una ley aprobada en el Congreso que va a impedir que se haga la esterilización forzada a las mujeres con discapacidad.

Esa ley es una reforma del Código Penal. A partir de ahora, si una mujer con discapacidad no quiere hacerse una ligadura de trompas, y le obligan o fuerzan, entonces esas personas cometen un delito y pueden recibir penas que digan una jueza o juez.

Aun así, hay algunas mujeres con discapacidad intelectual que han llegado a ser madres. Han demostrado que con ciertos apoyos pueden criar a sus hijas e hijos.

Estas madres son resilientes porque han hecho cosas casi imposibles, que nadie creía que podían hacer. Cambiaron sus vidas, pero también han transformado las opiniones de las personas sobre ellas.



## Violencia de género

Las mujeres con discapacidad intelectual tienen más riesgo de sufrir situaciones de abuso y de violencia de género.

Los abusos suelen cometerlos personas que las conocen bien, por ello se aprovechan de su confianza, de que ellos son más fuertes o tienen más información.

Las personas que les hacen daño piensan que esas mujeres son débiles y que no se van a poder defender.

Se excusan creyendo que las mujeres con discapacidad intelectual no se enteran o sienten menos dolor y que por eso es como si lo que hacen no estuviera mal. ¡Pero eso es una mentira! También piensan que no les van a denunciar y si se atreven a denunciar saben que muchas veces no las creerán. Por eso, se aprovechan.



Hay mujeres que han sufrido tantas situaciones de abuso que no se dan cuenta de que eso que les está pasando está mal y que pueden denunciar. Creen que si las tratan sin respeto es lo normal.

Creemos que aquí es importante destacar la idea que el amor nunca debe hacer daño. Alguien que te quiere no te puede hacer llorar, no puede humillarte de ninguna manera.

Esa es una violencia invisible y como no se ve, nadie las ayuda.

Lo que sufren es un daño a su dignidad, a su existencia como personas como todas las demás. Queremos mencionar también algo que sucede en otros países. Allí donde hay conflictos o guerras las niñas y mujeres con discapacidad sufren aislamiento, tortura y violaciones. El artículo nº 6 de la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad habla especialmente de que todos los países tienen que tener el compromiso con esta protección.



## Sociedad

La sociedad tiene una imagen estereotipada de las mujeres con discapacidad intelectual. Esto condiciona la forma en la que son tratadas.

Corresponde a las organizaciones y personas de apoyo revisar y analizar cómo generamos oportunidades a las mujeres para expresarse, para desarrollarse, para ejercer su libertad, para no depender de la presencia de otras personas continuamente.

De las mujeres se espera sobre todo que seamos obedientes. Con las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo a menudo se espera sumisión.

En ciertos foros, se ha mencionado que mujeres, en particular aquellas con muchas necesidades de apoyo y dificultades en la comunicación, pueden manifestar su malestar de manera indirecta. Pueden aparecer estados emocionales poco esperados o respuestas bruscas. En estos casos aparecen signos de no ajuste a la norma, al entorno. Quizá tengamos que verlos a la inversa: como no adaptaciones del entorno a esa mujer que se rebela como puede.

## Todas podemos ser mujeres resilientes

Todo lo que hemos contado, lleva pasando mucho tiempo. Por eso, las mujeres desarrollamos una resiliencia distinta, propia de nosotras, que nace muy dentro de nosotras mismas como respuesta a las violencias, desigualdades e injusticias que se ejercen específicamente contra las mujeres.

Todas las mujeres podemos ser resilientes, pero no todas logran recuperarse, superar los problemas, las situaciones traumáticas y salir aún más fuertes de tales dificultades.

Algunas mujeres se quedan en sus problemas, en sus situaciones de violencia o de injusticia, sin hacer nada para cambiar su situación, porque a lo mejor no han sabido cómo hacerlo o no han encontrado ayuda. Es importante hacer algo y moverse para salir de la situación que nos hace daño.

Para ser resilientes, necesitamos un entorno favorable, afecto y apoyo, entre otras cosas, así conseguimos despertar la resiliencia que tenemos dentro de nosotras mismas. Es como si buscáramos las llaves que abren puertas o espacios de nosotras que no conocíamos o que no veíamos.

Este manual quiere mostrarte alguna de estas llaves. ¿Te animas a conocer esos espacios o partes de ti que no conocías, a abrir tu mente a esas nuevas formas de ser tú y conocerte más a ti misma?

## Repasa lo aprendido

Antes de pasar al siguiente punto, vamos a repasar algunas ideas importantes de esta palabra nueva que hemos aprendido:

# RESILIENCIA

La **resiliencia** es la capacidad que tenemos las personas para adaptarnos y superar situaciones difíciles o que nos hacen daño, y hacernos más fuertes.



### La resiliencia es:

Algo que tenemos dentro de nosotras.  
Algo natural, porque nos sirve para sobrevivir.  
Es universal porque también la tienen otros seres vivos.

### La resiliencia no es:

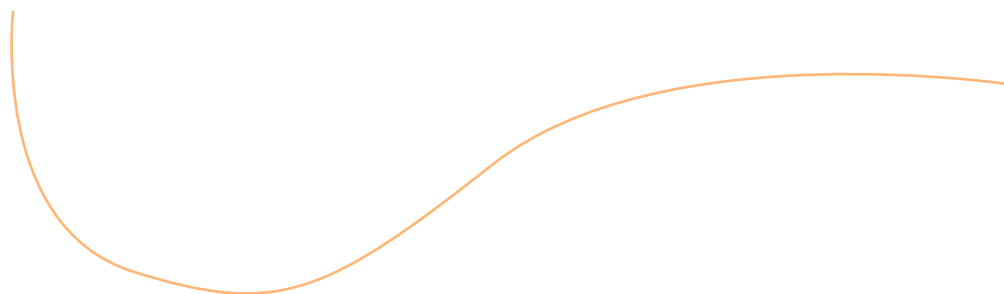
No es vengarse, no es resignarse, no es resistir y no es negar la realidad.

**La resiliencia ha ayudado a muchas mujeres a superar situaciones difíciles que han vivido.**

¿Qué te parece si practicamos sobre estas ideas?  
Contesta a estas preguntas:

### Pregunta 1:

**¿Crees que mientras una mujer recibe golpes tiene que soportar, resistir o tener paciencia?**



### La respuesta es NO.

Resiliencia se parece a resistencia, pero es muy diferente. No hay que resistir cualquier cosa ni a cualquier precio.

Quizá este es un ejemplo extremo, pero se trata de ver claro que la **resiliencia** supone que haya cambios.

- Cambios en nuestro interior: transformarnos en nuestra forma de pensar y de ver las cosas.
- Cambios en lo que nos rodea: cambiar algo e ir hacia adelante.

La resiliencia **no es soportar**, no es aguantar las cosas malas que nos pasan.

## Pregunta 2:

Antes de contestar la siguiente pregunta, imagina la siguiente situación:

Una mujer va al médico.

La ha llevado su hermano porque dice que desde que murió su madre está siempre enfadada, a veces pega y otras se pone a llorar.

En realidad, desde que se murió la madre su hermano le compra la ropa y no le pregunta. Hace la comida sin preguntarle si le gustan o le sientan bien los platos que cocina. Ella está enfadada porque no quiere esa ropa que le ha comprado él y porque no tiene ganas de comer esas comidas que le prepara. En realidad, no está enferma, está enfadada con su hermano porque no le habla y no le escucha.

Cuando en la consulta el doctor habla, también habla solo a su hermano, ¡¡NO LE HAN HECHO NINGUNA PREGUNTA A ELLA!! Quieren ponerle una medicación porque dicen que está triste y deprimida.

**¿Qué puede hacer?**

**¿Crees que debería tomarse las pastillas?**

Podría por ejemplo decirles cosas a los dos, como estas:

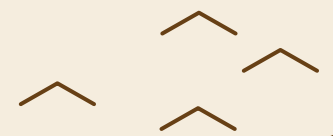
**No estoy triste, estoy enfadada** porque mi hermano hace cosas sin preguntarme. Me ha comprado ropa que no me gusta y cocina cosas que no conozco. Yo sé cocinar, nuestra madre me enseñó y no me deja acercarme al fuego, como si fuera una niña.

Resiliencia **no es obedecer.**

Resiliencia **es buscar salidas, hacer propuestas, expresar lo que sentimos a las personas que nos importan...**

**5.**

**IDEAS QUE NOS  
AYUDAN A SALIR  
ADELANTE:  
FACTORES DE  
RESILIENCIA**





Ya hemos visto algunas situaciones difíciles.

En este capítulo vamos a ver qué cosas podemos hacer para salir adelante cuando estamos ante uno de esos momentos complicados a lo largo de nuestra vida.

Hay personas que ante una tragedia rápidamente activan esas habilidades para salir de la situación y hay otras que les cuesta más sobreponerse, pero todas las personas podemos ser resilientes.

Todo depende de tres cuestiones:

- nuestras **habilidades**
- nuestra **intención** de cambiar las cosas
- y tener un **ambiente y un contexto** que lo favorezca

Vamos a ver algunas características que tienen las personas que consiguen recuperarse cuando les ha pasado algo que las ha hecho sufrir.

Ha habido muchas investigaciones para saber qué hacen las personas resilientes para salir adelante. Han visto que son personas que aceptan la realidad y miran hacia adelante sin sentirse víctimas. También buscan sentido a su vida y tienen esperanza.

Estas personas suelen tener un proyecto. Muchas veces, se esfuerzan para ser flexibles, cambian sus puntos de vista, escuchan a los demás y sobre todo no se quedan paralizadas. Aprovechan lo que la vida les da, mostrando gratitud y una actitud positiva.

Las personas resilientes son capaces de construir desde las ruinas, para ello despliegan toda su creatividad y sentido del humor, demostrando una gran alegría de vivir. Son capaces de relativizar sobre las cosas que les suceden, siendo conscientes de lo que les pasa y siempre buscando tener una buena red de apoyo. Estas personas conocen y cuidan su mente y su cuerpo, y por eso suelen tener buena autoestima. Además, sienten que pueden, que son capaces de tomar decisiones y tener el control de su vida.

Vamos a ver un ejemplo:

¿Has visto la película “Lo imposible”?

En esta película, el director Juan Antonio Bayona contó la historia real de una familia española que había ido de viaje a Tailandia en 2012. Cuando estaban allí, sucedió un tsunami, que es un movimiento muy violento de agua desde el mar, formando olas muy grandes, causado por un terremoto submarino.

La película de Bayona narra cómo la familia logra sobrevivir a esta catástrofe, cuando el hijo, la hija y la madre por un lado se quedan separados del padre. En mitad de las olas gigantescas y de las aguas violentas que les arrastran y casi les ahogan, todos consiguen llegar a sitios más seguros para pedir ayuda. A partir de allí, empiezan a buscarse y finalmente se encuentran.

Más allá de los efectos especiales del cine, lo que vemos es una historia real sobre lo que sucedió a muchas personas en aquel lugar: muchas murieron, otras tuvieron heridas, o enfermedades para toda su vida y muchas perdieron a sus familiares o sus casas. Sin embargo, a través del coraje de la familia protagonista, la película nos muestra la realidad de la vida, de las cosas que nos pueden suceder sin que las esperemos y de cómo tenemos que estar preparadas para enfrentarlas.

Los protagonistas se ocupan muy bien de sí mismos, amparándose en las ramas de los árboles, donde se protegen del agua e intentando cuidar sus heridas. Buscan a su familia con muchas ganas, con esperanza, utilizando todo lo que se les ocurre, no dejándose caer. Además, confían en personas


que les ayudan y son solidarios a la vez, ayudando ellos también a otras personas. “Lo imposible” relata una historia que puede parecer un milagro, pero no es nada más que resiliencia. La familia logra reencontrarse porque, en medio de una tragedia impensable, en vez de desesperar, saben que tienen que mantenerse vivos para volver a estar juntos. Saben que tienen que cuidar de sus cuerpos y de su mente para conseguir su


objetivo. Saben que tienen que pedir ayuda si la necesitan, porque de lo contrario, sus esfuerzos serían en vano.

La familia de la película no tenía nada especial, son como todas nosotras y nuestras familias. Pero encontraron, cada uno a su manera, la llave para tener fuerzas para luchar. Esa llave les abrió las puertas a su resiliencia y así sobrevivieron y se reencontraron.


Ya hemos hablado de que la resiliencia es una capacidad que tenemos todas, pero a veces no sabemos cómo encontrarla.


Nosotras vamos a proponerte algunas formas que pueden ayudarte a descubrir la resiliencia que hay en ti. Hemos seleccionado 8 llaves, pero hay muchas más. Es el principio para la recuperación:


 **Llave 1.**  
Aceptar la realidad.


 **Llave 2.**  
Dar sentido a la vida. Tener un proyecto.


 **Llave 3.**  
Ser flexible.

 **Llave 4.**  
Tener una red de apoyo.

 **Llave 5.**  
Descubrir tu creatividad.

 **Llave 6.**  
La risa, el humor y la alegría de vivir.

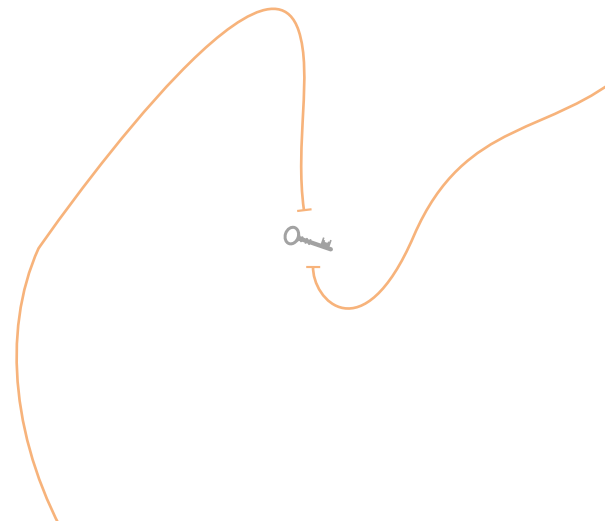
 **Llave 7.**  
Cuidar tu cuerpo.

 **Llave 8.**  
Reconstruir desde las ruinas.  
Aprovechar lo que la vida te da.

Después de leer cada llave encontrarás propuestas para practicar lo que has aprendido.

Igual que los futbolistas famosos y los deportistas de élite entrenan cada día para ser mejores jugadores y estar en forma, la resiliencia también se entrena.

Si entrenas la resiliencia y le prestas atención, cada vez serás más resiliente y podrás disfrutar más de la vida venga como venga. No dejes pasar ni un solo día sin observar si puedes hacer algo para mejorar tu vida y ponte manos a la obra con cariño y paz interior.



## Llave número 1

# ACEPTAR LA REALIDAD

La primera llave para abrir la puerta de tu resiliencia es que veas la realidad que te daña.

Hemos mencionado ya esa frase de que “la vida es así” y eso quiere decir que hay muchos sucesos que no están en nuestra mano. En la naturaleza suceden cambios todo el tiempo. Incluso catástrofes que vemos en las noticias. Como, por ejemplo, los terremotos o las inundaciones.

Otro ejemplo es que estamos viviendo una etapa extraña con un virus que antes no conocíamos.

Es decir, pasan accidentes de la naturaleza, hay una parte inevitable, pero también otra parte que nos permite mejorar y avanzar. También en nuestras propias vidas hay cosas que nos disgustan o nos molestan, pero simplemente suceden y no las podemos evitar. Momentos que nos fastidian, nos duelen o llenan de tristeza.

Te nombramos algunos ejemplos:

- Que se rían de ti.
- Que no te dejen salir.
- Que te sientas sola.
- Que no puedas decidir.
- Que te separen de tu familia, amistades o pareja.
- Perder un buen trabajo.
- Una ruptura amorosa.
- Tener que vivir con personas que no quieres.
- Tener un accidente.
- Padecer una enfermedad.
- La muerte de alguien querido.

¿Hay algo de esto que te suceda a ti?

Quizá sea otra cosa. Estos son solo ejemplos.

Es algo que te ha pasado.

Puede que te esté pasando ahora.

No puedes volver atrás. Hay que aceptar la realidad.


No puedes hacer como si no hubiera pasado.

Puedes sentir que es algo que es imposible de superar, pero hay cosas que pueden ayudarte a sentirte mejor. También puede ayudarte a salir de esa situación.

**¿Has hablado de ello a alguien de tu confianza?**

**Reconocer el dolor que sientes te ayudará a salir adelante.**





Vamos a ponerte un ejemplo para que lo entiendas mejor.

Desde el año 2013 Plena Inclusión Madrid junto con la Universidad de Educación a Distancia (UNED) y gracias a la financiación de la Dirección General de Igualdad de la Comunidad de Madrid, ha organizado cursos para prevenir la violencia de género.

Por primera vez la Universidad ha hecho accesible estos cursos que permiten a mujeres y hombres con discapacidad intelectual titularse igual que las personas que se apuntan. En las clases hemos escuchado testimonios de mujeres que detectaban que no se sentían bien pero no se habían dado cuenta de que sufrían violencia.

Pensaban que la violencia era sólo si te hacían daño físico, pero les costaba darse cuenta de otras formas de violencia o abuso como la psicológica, sexual o económica.

Nos dijeron que se habían acostumbrado a que el hombre, que se suponía que las quería, las insultara o despreciara. También se había convertido en algo normal satisfacer todos sus

deseos, también los sexuales, aunque ellas no tuvieran ganas. Pensaban que su vida era así y que no se podía hacer nada.

Esta es una realidad que nos alarma y nos preocupa mucho porque es muy intensa y desgraciadamente frecuente en las mujeres con discapacidad intelectual. Ya lo hemos hablado en el capítulo 4 sobre las situaciones complejas y dolorosas que viven muchas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Compartirlo con otras compañeras y explicarse les ayudó a darse cuenta de que eran maltratadas.

Una parte de su cabeza no quería verlo porque no querían quedarse sin pareja.

Las demás compañeras les escucharon y les animaron a que vieran la realidad, que se dieran cuenta de que tenían que salir de esa situación que las perjudicaba mucho.

No te puedes quedar con quien te trata mal.

Aceptar la realidad **NO** significa soportar o resistir las cosas que te dañan sin tratar de cambiarlas.



**¡LA VIOLENCIA NO ES AMOR!**

Hay que cambiar algo de una misma o de lo que hay afuera para que la **RESILIENCIA** se despierte.

Es muy importante ser consciente de lo que te hace daño para que puedas tomar decisiones que te ayuden a estar mejor.

↓  
**¿Practicamos sobre estas ideas?**

- **Entrenamiento para descubrir qué te hace sentir mal, mirarlo con ojos realistas y afrontarlo**

*¿Por qué estoy mal?*

### PASO 1: PREPÁRATE

Busca un lugar tranquilo en el que te sientas cómoda.

Puedes poner música relajante, o estar en silencio.

Ponte en una postura cómoda.

### PASO 2: ESCUCHA Y MIRA CÓMO ESTÁ TU CUERPO

Vamos a empezar por escuchar a nuestro cuerpo.

Puedes cerrar los ojos.  
Trata de concentrarte en tu respiración.  
Puedes aprender muchas cosas sobre tu forma de respirar.  
Observa si tu respiración es tranquila o rápida.  
Pon toda tu atención en tu cuerpo y tus sensaciones.

¿Estás cómoda? Si hay algo fuera que te alerta no te escuchas a ti.

### PASO 3: DESCUBRE LO QUE TE HACE SENTIR MAL

Si hay algo que te hace daño y aparece en tu cabeza, el cuerpo lo sentirá.

¿Qué escuchas?

Piensa en lo que has descubierto que te está haciendo pasar mal.

¿Qué sientes? ¿Qué notas en tu cuerpo?

Puede que notes que la respiración va más rápido, o notas que te vienen lágrimas a los ojos, o te duele la tripa, o tiembles.

Puedes tener otras sensaciones.

**Intenta seguir adelante, aunque tengas miedo.**

### PASO 4: ACEPTA

La respiración rápida, las lágrimas, el dolor de tripa o los temblores son posibles señales, pero no las únicas. Presta atención a tus señales.

Es la forma que tiene tu cuerpo para avisarte de que hay un problema. Estas señales no se irán hasta que no se resuelva el problema.

Sentir miedo es normal.  
Escucha lo que necesitas.  
¡Tu cuerpo habla y expresa, soltar tensiones con el llanto o el temblor es sano!



## PASO 5: BUSCA LA CALMA

### Ya sabes qué es lo que te hace sufrir.

Ahora trata de calmarte a ti misma como tú sepas:

- Puedes taparte, si lo necesitas.
- Puedes respirar despacito.
- Ponte más cómoda aún.
- Puedes recordar cosas/ vivencias, lugares o situaciones bonitas.
- Puedes cantar bajito.
- Puedes imaginar que hablas con alguien que te ha consolado alguna vez.
- Puedes liberar tu enfado. Protestar. Di palabras que suelten lo que te hace nudos en la garganta o en el estómago...

El cuerpo busca su equilibrio, cuando ha estado soportando tensión busca después maneras de soltarla.

Varias de las mujeres que nos han contado sus historias bailan, o caminan como formas de sentirse mejor.

A lo mejor simplemente necesitas tomar algo caliente, respirar y descansar.

## PASO 6: REVISA Y EXPRESA

### ¿Y ahora cómo estás?

Has hecho algo importante: Has mirado a la cara al problema y lo has hecho con calma y tranquilidad.

Ahora ya sabes qué es lo que te hace daño. Así será más fácil afrontarlo.

Si el ejercicio te ha ayudado puedes repetirlo más días. Más adelante hablaremos de cuidarte a ti misma y mimar el cuerpo, y esta puede ser una manera.

Verás que poco a poco sientes menos tensión.

## Llave número 2

# DAR SENTIDO A LA VIDA TENER UN PROYECTO

Ya hemos dicho que no puedes cambiar lo que ha pasado, pero sí puedes mirar el futuro con esperanza y confianza.

**El pasado no se puede cambiar. Pero sí puedes mejorar tu presente y tu futuro.**

Hay personas que ante los problemas se quejan todo el tiempo y no hacen nada para cambiar o mejorar lo que les hace daño.

Esperan que las cosas se resuelvan solas o que lo hagan los demás.

Eso es **victimismo**.

En la vida, a veces sufrimos y lloramos, pero también reímos y disfrutamos.

Lo importante es la actitud con la que afrontamos las cosas que nos pasan.

Hay personas que ante una situación difícil se hunden y se quedan paradas.

Pero también hay personas que buscan la manera de salir adelante, aprenden de la experiencia y le dan más valor a su propia vida.

**Ser realistas nos ayuda a ver que siempre hay cosas que podemos hacer y otras no.**

Por poner un ejemplo:

Quizá conozcas la historia de **Desirée Vila**.

Desirée es una deportista a la que, por un error médico, tuvieron que cortarle una pierna.

Dice que pasó por muy malos momentos porque pensó que ya no podría competir. Pero pasado un tiempo aceptó la realidad y decidió seguir adelante: cambió de deporte y ahora es una atleta paralímpica, estudió una carrera y escribió un libro que se llama *“Lo único incurable son las ganas de vivir”*.

Cuando sientes un gran sufrimiento, por ejemplo, porque has perdido a una persona querida, o tienes una enfermedad grave, puedes sentir que la vida no tiene sentido. Pero la vida es un tesoro. Hay que aprovecharla.

¿Practicamos sobre estas ideas?

## • Entrenamiento para darte ánimos y reconocer lo que tienes

*Aquí estoy*

Hay una frase que dice:

*Si NO tiene solución, ¿por qué preocuparse?. Y si el problema SÍ tiene solución, ¿por qué te preocupas?*

Esta frase es muy conocida para las personas que viven en Tíbet. Ellos quieren expresar que no te desanimes ante un problema:

Si está en tu mano resolverlo haz un plan y a por ello.

Y, si no está en tu mano, sigue tu camino. La vida es un regalo y hay que aprovecharla tratando de sacarle el máximo partido.

Te proponemos un ejercicio. Mira la siguiente lista y elige los 3 sentimientos que más energía te dan:

- ¡Qué feliz soy por estar viva!
- Todo es posible
- Voy a seguir intentándolo
- No estoy sola
- Yo puedo
- No soy perfecta, pero ¿quién lo es?
- Esto es una oportunidad para....

¿Te has quedado con ganas de elegirlos todos?

Pues son tuyos.

Haz una foto con el móvil y guárdalos como tu imagen favorita.

Así podrás motivarte cuando lo necesites.

## Es esencial tener un motivo para vivir: tener sueños, ilusiones, objetivos o metas.

Las metas son aquello que nos gustaría conseguir en la vida.

Una meta es algo a lo que dirigimos nuestros esfuerzos.

Nuestras metas son nuestra fuente de motivación y aunque tengamos problemas nos dan fuerza para seguir adelante, para ver más allá de lo que nos preocupa.

Por eso es importante tener metas, objetivos y proyectos de futuro.

A veces nos cuesta saber cuáles son nuestras metas u objetivos.

En algunos momentos pasamos por etapas en las que no sabemos muy bien lo que queremos y hacia dónde queremos encaminar nuestra vida.

Recuerda que siempre podemos pedir ayuda a personas de nuestra confianza para que nos ayuden a pensar en ello.

### ¡No te detengas! Es precioso pensar en nuestros objetivos y pensar en el plan para conseguirlos.

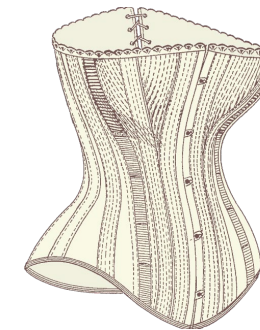
A lo largo de la historia diferentes mujeres lucharon para conseguir cosas increíbles que nos han permitido a todas las mujeres avanzar.

Ellas tenían una meta y la persiguieron, aunque en la época en la que vivían eran mal vistas. Te contamos algunos ejemplos:

**Concepción Arenal** nació hace 200 años. En ese tiempo las mujeres tenían que llevar corsé.

El corsé era una ropa interior para mujeres que les apretaba desde el pecho hasta las caderas.

Concepción no estaba de acuerdo con que las mujeres se tuvieran que poner el corsé porque cuando se lo ponían asfixiaba y les hacía daño.



Por eso, ella decidió llevar ropa ancha y pantalones. En esa época a las mujeres no las dejaban estudiar. Ella tenía muchas ganas de aprender y leía todo lo que podía. Cuando era niña aprendió sola italiano y francés.

Ella quería estudiar leyes y derecho en la Universidad, pero como a las mujeres no las dejaban ir, se disfrazó de hombre para poder asistir a las clases.

Además, hizo visitas en las cárceles femeninas para mejorar sus condiciones y que se les diera una segunda oportunidad.

Luchó y escribió muchos libros contra la esclavitud.

También escribió libros en favor de la Educación y los estudios de niñas y mujeres.

Hizo muchos esfuerzos para lograrlo, aunque ni su padre ni la sociedad de entonces la dejaban.

**Clara Campoamor** nació en una familia humilde.

Su padre murió pronto.



Para ayudar a la familia desde los 13 años trabajaba como modista con su madre y por las noches estudiaba. Hizo muchos trabajos diferentes. Trabajó en todo lo que podía. A los 36 años estudió leyes y se hizo abogada.

En esa época las mujeres en España no tenían autorizado el voto ni otras libertades. Ella estaba convencida de que las mujeres tenían el mismo derecho a votar que los hombres y consiguió convencer de esta idea a los políticos de la época.

En el año 1931 salió la ley para que las mujeres pudieran votar. Ella no fue elegida como diputada. Además, cuando estalló la Guerra Civil tuvo que vivir exiliada fuera de España, pero consiguió su objetivo porque lo creía y luchó mientras pudo por hacerlo posible.

Te hemos contado dos historias de mujeres que buscaron hacer algo que sentían era importante para ellas y para otras personas.

Tenían objetivos en los que poner su atención y su esfuerzo, eso les hizo caminar hacia esas metas, sacar su resiliencia y cambiar lo que les parecía injusto.

## • Entrenamiento para expresar tus propios objetivos y metas

### *¿Y yo qué quiero?*

En nuestra vida podemos tener metas grandes y metas pequeñas. Las metas grandes tienen que ver con nuestros sueños. Lo que imaginamos en nuestro futuro.

Las metas pequeñas podrían ser objetivos que podemos conseguir más fácilmente y en menor tiempo. Son más concretos.

Algunas personas pueden necesitar apoyo para establecer y expresar sus propios objetivos y metas.

¿Practicamos sobre estas ideas?

Te proponemos varios ejercicios para ayudarte a indagar sobre lo que quieres.

### **“Mi última semana”**

Haz una lista con las cosas que has hecho en la última semana.

¿Ya la has escrito?

Ahora ordénalas en esta tabla.

¿Qué es lo que más has disfrutado?	¿Qué es lo que menos has disfrutado?	¿Qué no has hecho y querías hacer?	¿Qué no has hecho y deberías hacer?

Ahora puedes mirar la lista y subrayar cosas que son importantes para ti.  
 ¿Hay algo importante para ti que no esté en la lista?  
 Si es que sí, escríbelo con letras mayúsculas y subráyalo.

### “Personas que me inspiran”

Trata de pensar en las personas a las que admiras.  
 Escribe sus nombres.  
 Ahora pregúntate qué te gusta de cada una de ellas.  
 Puedes escribirlo al lado de su nombre.  
 Igual que hemos hecho en el ejercicio anterior, subraya aquellas cosas en las que te gustaría parecerte.

Ahora escribe tus cualidades. ¡Tú también eres valiosa!! ¡Tú también puedes ser un ejemplo e inspirar a otras mujeres!

### “Mi vida deseada”

Imagina un futuro ideal.

- ¿Cómo sería tu vida?
- ¿Dónde estarías?
- ¿Con quién?
- ¿Qué estarías haciendo?
- ¿Qué no te faltaría?
- ¿Qué quitarías?

Ahora necesitamos que dediques un rato a pensar en los ejercicios de antes. Mira las palabras que has subrayado.  
 Con estos ejercicios tienes algo de información para saber **qué cosas son las que realmente te importan.**

Coge un papel bonito o una cartulina y escribe en limpio las 3 cosas que más te importan y las 3 que quieres conseguir. Y en la parte de atrás 3 cosas que no quieres que pasen.

¿Qué te parece si lo cuelgas en un lugar en tu habitación?  
 Si tienes tus objetivos presentes es más probable que los consigas.

## Llave número 3

### SER FLEXIBLE

Ser flexible significa ser capaz de doblarse, pero sin llegar a romperse.

Imagina una galleta. Si la intentas doblar, se rompe.

Ahora imagina plastilina. Se adapta a la forma que quieras darle.

De igual modo, las personas que son flexibles tienen más posibilidades de adaptarse a los cambios que pasan en la vida.

No nos referimos a la flexibilidad del cuerpo sino de la mente.

Se trata de ver cómo afrontamos las cosas que nos pasan.

Quizá hayas escuchado “cambiar el chip”, a veces usamos palabras relacionadas con máquinas y nuevas tecnologías.

A las personas rígidas les cuesta aceptar las ideas que son diferentes a las suyas. En cambio, las personas flexibles escuchan atentamente y tratan de comprender las ideas de los demás, aunque sean diferentes a las suyas.

**Escuchar y respetar las ideas de los demás es muy importante pero siempre teniendo claras nuestras necesidades, nuestras emociones y nuestros objetivos.** Podemos decir lo que pensamos y tratar de llegar a acuerdos.

Cuando eres flexible es más fácil que logres sobrevivir sin romperte cuando hay un obstáculo en la vida porque buscarás otros caminos para encontrar la solución a los problemas.

Podemos caer, pero somos capaces de volvernos a levantar y aprender de la experiencia.

Hay un cuento que lo explica muy bien:

*Después de una gran tormenta, un gran roble se había caído debido a las fuertes ráfagas de lluvia y viento. Sus raíces fueron arrancadas de cuajo. El gran árbol miró a su alrededor y junto a la orilla de un río cercano, vio un junco totalmente intacto.*

*Entonces el roble le preguntó: ¿Por qué sigues en pie? A simple vista eres más débil que yo.*

*El junco le respondió: Porque soy flexible, y aunque las rachas de viento fueran muy fuertes y destructivas, no pueden romperme.*

¿Practicamos sobre estas ideas?

### • Entrenamiento para ser más flexible

#### ¿Qué hay de nuevo?

Para ser más flexibles tenemos que abrirnos a ideas diferentes de lo que sabemos o pensamos. También se trata de descubrir nuevos caminos y nuevas formas de hacer las cosas.

Para hacerlo hay que entrenarse con pequeñas cosas.

A continuación, te invitamos a que te atrevas a hacer cosas del día a día de forma diferente.



Por ejemplo:

1. Busca un camino diferente para volver a casa.  
\_\_\_\_\_
2. Escucha un estilo de música distinto del que escuchas normalmente (música clásica en lugar de reguetón o al revés).  
\_\_\_\_\_
3. Regala a tu madre o a una persona que tú quieras pasar un día haciendo las cosas que más le gusten a ella.  
\_\_\_\_\_
4. Duerme del revés (con la cabeza en lugar donde normalmente están los pies).  
\_\_\_\_\_
5. Habla con personas que piensen muy diferente a tus ideas.  
\_\_\_\_\_
6. Descubre actividades que nunca has hecho (bailar, coger setas, hacer senderismo...)  
\_\_\_\_\_
7. Prueba alguna comida nueva, por ejemplo, de otro país, con un ingrediente que no conozcas.

Estos son sólo algunos ejemplos. ¿Se te ocurre alguno más?

Probar cosas nuevas y hacer cosas de forma diferente nos hace más flexibles y además puede ser muy divertido.

## Llave número 4 TENER UNA RED DE APOYO

Imagina una mujer equilibrista en el circo. Es una equilibrista que camina sobre una cuerda colocada entre dos palos a gran altura.

Está muy concentrada pero tranquila porque sabe que bajo sus pies hay una red que le sujetará si se cae.

En la vida sucede algo parecido: necesitamos personas que estén a nuestro lado, especialmente en los malos momentos.

Si sufrimos el golpe será menos duro si tenemos una buena red de personas que nos sujete, personas que nos comprendan, que nos consuelen, que nos apoyen, nos acompañen.

Tener la posibilidad de expresar tu dolor y sentirte escuchada es el principio de la recuperación porque cuando hablamos de lo que nos ha hecho daño podemos darle un nuevo significado a lo sucedido y a lo que sentimos.

Cuando nos sentimos seguras, seguramente nos daremos cuenta de que deseamos a nuestro lado personas que nos sientan como iguales, que piensen que también les daremos apoyo cuando ellas lo necesiten.

**La familia y también nuestras amistades son fundamentales para recuperarnos cuando lo estamos pasando mal.**

También pueden ser un apoyo grupos y asociaciones.

Sentir que estás rodeada por personas que te quieren, puede darte la energía necesaria para seguir viviendo y luchar. Por eso, cuando estamos bien, es importante ir “tejiendo” a nuestro alrededor una sólida red de relaciones personales significativas.

↓  
**¿Practicamos sobre estas ideas?**

## • Entrenamiento para identificar y poder activar mi red de apoyo

### *Mi mapa de relaciones*

Los seres humanos somos seres sociales. Eso significa que no podemos vivir sin relacionarnos con otras personas. Queremos proponerte un ejercicio para que identifiques quiénes son las personas importantes en tu vida:

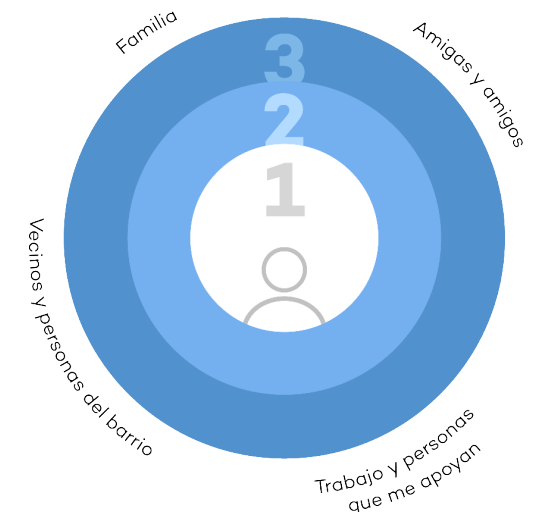
- Familia.
- Amistades.
- Personas importantes para mí del trabajo o que me dan apoyo o servicio.
- Personas importantes para mí de mi barrio o de mi pueblo.

Y dentro del círculo hay 3 niveles.

-**Círculo 1:** Aquí ponemos los nombres de las personas que sentimos más cerca, con las que tenemos una relación más estrecha. Suelen ser algunos miembros de mi familia, pareja y mejores amigos.

-**Círculo 2:** Aquí ponemos a las personas con las que nos relacionamos y que apreciamos, pero con las que tenemos una relación menos intensa y menos frecuente que con las personas del círculo 1.

-**Círculo 3:** Aquí ponemos a personas que conocemos, pero con las que tenemos menos relación.

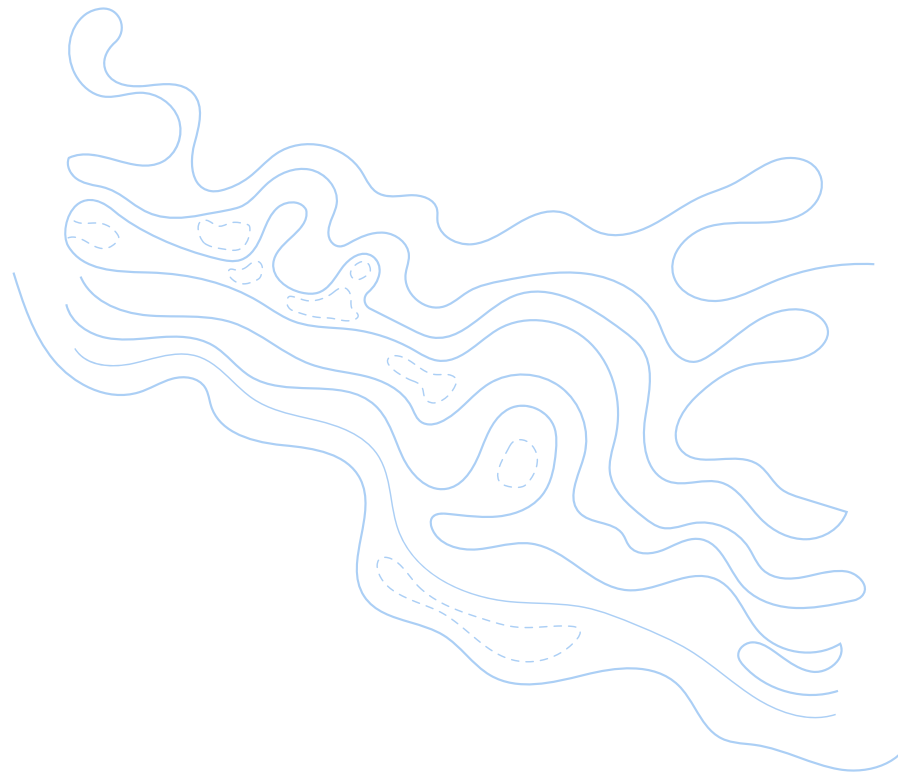


Con este ejercicio hemos querido que recuerdes cuáles son las personas de tu familia, vecinas, amigas o amigos y otras personas con las que puedes contar si necesitas ayuda o apoyo. Seguramente ellos y ellas también cuentan contigo.

Algunas de las mujeres con discapacidad intelectual con quienes hemos colaborado han perdido a sus familiares, y dado que mientras ellos vivían estaban aisladas, no disponían de red.

Ellas han conocido la soledad, han tenido que empezar de cero, a buscar en su entorno personas que les aportaran emociones positivas, al principio más sencillas y con el tiempo relaciones interpersonales más estrechas. Nos han comentado lo esencial que eran los grupos de apoyo, o algunas iniciativas como hacer teatro, ir a pintar, bailar, etc.

Ya ves que hay llaves que abren varias puertas: hacer una red de apoyo, tiene relación con dar sentido a la vida, pero también por ejemplo con la creatividad, para compartir con otras personas actividades o talentos que nos gustan.



## Llave número 5

# DESCUBRIR TU CREATIVIDAD

Algunas personas piensan que la creatividad es saber pintar o dibujar bien.

Pero **la creatividad significa ser capaz de encontrar ideas o soluciones nuevas.**

Por eso, las personas creativas imaginan una vida diferente cuando la realidad que viven les genera sufrimiento.

Son capaces de imaginar lo que les gustaría que pasara, pero también de dar pasos para que se haga realidad.

**La creatividad nos ayuda a cambiar el miedo por ideas.**

Esas ideas son los caminos que podemos elegir para que lo que nos hace daño sea menos doloroso o para que desaparezca.

**Las ideas nos dan la energía para actuar.**

Todas las personas podemos desarrollar nuestra creatividad. Sólo tienes que entrenarla.

La creatividad puede estar en cosas grandes y pequeñas.

Por ejemplo, cambiar radicalmente de estilo y crear tu estilo personal sin seguir una moda concreta, es una muestra de creatividad y autocuidado.

La creatividad no es solo lo que ocurre en las bellas artes como la pintura, la música, el teatro o la danza.

La creatividad puede estar presente también en tu trabajo si empiezas a desarrollar maneras nuevas y divertidas de solucionar problemas en tu puesto de trabajo, ayudándote así a superarlo y ser más resiliente.

¿Practicamos sobre estas ideas?

## • Entrenamiento para desarrollar mi creatividad

### *Crear para crecer*

Las personas resilientes son muy creativas.

Ser capaz de utilizar nuestra imaginación nos ayuda a encontrar soluciones creativas a los obstáculos que se puedan presentar en la vida.

Os vamos a contar la historia de una mujer: Judith Scott.

Una mujer que vivió muchos años separada de su hermana gemela y que encontró en el arte una forma de expresar su mundo interior.

Esta mujer artista, tenía síndrome de Down y sordera y la encerraron en una institución psiquiátrica.

Sufrió por estar separada de las personas que quería, pero el arte le ayudó a sentirse mejor, a tener más oportunidades para llevar una vida digna y a inspirar al mundo.

Gracias a personas como ella hoy existen grupos artísticos como “Debajo del Sombrero” y otros muchos que reconocen que el talento no entiende de discapacidades.

## EJERCICIO 1: VER EL DOCUMENTAL ¿QUÉ TIENES DEBAJO DEL SOMBRERO?

[https://www.youtube.com/watch?v=3F\\_ggM2WDac](https://www.youtube.com/watch?v=3F_ggM2WDac)

También puedes ir a una exposición.  
A nosotras nos encantó la de Marina Sacaluga.

<https://plenainclusionmadrid.org/eventos/indomita-exposicion-marina-sacaluga-sacristan/>

Ella ha encontrado la manera de CREAR y así sacar fuera de su cabeza ideas, sensaciones y disfrutar de lo que hace.

Gracias a sus manos y a aprender cómo hacerlo con materiales, y técnicas artísticas, ha crecido como mujer y es vista como artista.

## EJERCICIO 2: CREA Y RECREA

Crea tu propia obra.

La creatividad no tiene límites.

Puedes dibujar, modelar, pintar, recortar, inventar una canción y hasta mover los muebles de tu habitación. Haz algo nuevo, inventado, hecho por ti.

Cuando acabes

observa tu obra,

ponle un nombre

y reflexiona:

¿Cómo te has sentido?

¿Crees que hay que ser un artista para crear algo nuevo?

## Llave número 6

# LA RISA, EL HUMOR Y LA ALEGRÍA DE VIVIR

Seguro que habéis pensado alguna vez que los monos y las personas nos parecemos mucho.

Parece un chiste, ¿no? Las personas y los monos somos primates, o sea, casi casi primos en la evolución de las especies. Las científicas y científicos han encontrado animales que emiten risas, aunque no sepan hablar como las personas. Eso pasa también con los bebés que se ríen, incluso antes de decir palabras o frases.

**La risa es una manera de responder** a situaciones que cambian de rumbo y de repente nos sorprenden, como por ejemplo las caídas.

Casi todos nos reímos espontáneamente cuando alguien cae, sobre todo si no pasa nada, ni se hace daño. Hay muchos videos de caídas en internet.

Con la risa, el cuerpo se descarga: movemos la tripa, el pecho y las mandíbulas con las carcajadas, además eso nos permite respirar mejor, tenemos más color en la cara, la mirada más brillante.

La risa es muy a menudo contagiosa. Nos reímos porque alguien se ríe, aunque no sepamos de qué se está riendo.

**El sentido del humor nos permite cambiar la manera de ver las cosas**, cuando hay algo serio de lo que podemos reírnos, nos sentimos mejor, nos alivia. Además, compartir la risa, o el sentido del humor crea más cercanía: Las personas que se ríen juntas y lo pasan bien, sentirán más deseo de estar juntas.

Crean un ambiente emocional positivo. Así las personas que se ríen de sí mismas o con otras personas tienen otra llave más para defenderse y quitar importancia a situaciones adversas o negativas.

Hay unos versos del poeta Miguel Hernández que escribió a su hijo pequeño mientras estaba prisionero:

*Tu risa me hace libre,  
Me pone alas,  
Soledades me quita,  
cárcel me arranca.*

¿Imaginas lo que quería decir? Fíjate: dice que la risa de su hijo es tan importante para el escritor, que es como si pudiera volar, y olvidarse de que está solo y en la cárcel.

¿Practicamos sobre estas ideas?

## • Entrenamiento para tener alegría de vivir

*¡Ja, ja, ja!*

Cuando te ríes te sientes mejor. ¿Quieres saber por qué?

Cuando reímos liberamos endorfinas.

Las endorfinas son una sustancia que produce nuestro cuerpo.

Las endorfinas activan las zonas del cerebro que permiten que sientas placer.

**La risa es buena para la salud.**

Reír hace que tengas menos estrés.

Reír hace que sientas menos dolor.

Reír ayuda a que tu corazón, tu digestión y tus músculos funcionen mejor.

Reír te ayuda a dormir mejor.

Reír hace que te sientas bien contigo misma y con los demás.

A veces nos olvidamos de lo importante que es.  
Te proponemos algunos ejercicios fáciles que pueden ayudarte:

### **5 minutos de risa al día, salud para toda la vida**

#### **EJERCICIO 1: CANTA EN LA DUCHA**

Sí, ya lo has oído, canta bajo el agua. Y si es posible canta alto y fuerte. Llena tus pulmones y suelta tu chorro de voz.  
¡Ánimo! ¡Ponte la ducha de micrófono! No importa si cantas bien o mal. ¡¡Mejor si cantas mal, porque te dará la risa!! Lo importante es que liberes toda tu energía.  
Verás que al salir te sientes limpia, ligera, más alegre y ¡Hasta más guapa!

#### **EJERCICIO 2: SONRÍE**

Antes de la risa hay una sonrisa. Sonreír tiene beneficios parecidos a reír. Ideas para encontrar momentos para sonreír: Cada mañana cuando te mires al espejo sonríe durante al menos 10 segundos. Es probable que te dé la risa. ¡Eso que te llevas! Sonríe a las personas que saludas. Verán tu cara más amable. Trata de recordar cosas que te hagan sonreír y disfruta con ello. Sonríe cuando alguien te sonríe. La sonrisa es muy contagiosa. Sonríe cuando estés buscando la solución a un problema. Algunos estudios dicen que ayuda a que tengas más imaginación y flexibilidad. Sonríe siempre que puedas. Cuesta poco y ganas mucho.

#### **EJERCICIO 3: RÍE**

##### **Ríe todo lo que puedas**

Hay diferentes formas de conseguirlo. Puedes pedir que te hagan cosquillas o hacértelas tu misma. También puedes recordar algo que pasó y que te hizo reír a carcajadas. Ver una película de risa, escuchar y contar chistes también puede ayudarte. En el día a día hay muchos momentos para reír. Búscalos. La risa es contagiosa por lo que es probable que si tú te ríes consigas que también se rían los demás. Es una buena forma de hacer amigos. A todo el mundo le gusta estar con personas alegres.



## Llave número 7

# CUIDAR TU CUERPO

Nuestro cuerpo es nuestro compañero de vida, realmente es nuestra pareja. Vive toda la vida con nosotras, es nuestro maravilloso espacio de amor, sobre todo el amor que nosotras podemos darnos.

Si vivimos bien con nuestro cuerpo, podemos:

1. Tener sensaciones y experiencias agradables, o darnos cuenta de lo que nos pone incómodas o nerviosas para buscar maneras de estar más a gusto.
2. Disfrutar nosotras mismas y mostrar a quien nosotras deseemos lo que realmente nos gusta.
3. Experimentar nuestros límites: lo que nos va bien y lo que no. Así sabremos lo que no queremos forzar y por tanto podremos señalar a otros nuestras fronteras. Estaremos preparadas para enseñar a otros a respetarnos.

¿Practicamos sobre estas ideas?

### • Entrenamiento para conocer y cuidar tu cuerpo

#### *Yo soy esa mujer*

Las personas construimos quiénes somos a través de las miradas y formas de tratarnos de las otras personas.

Lo que los demás dicen de nosotras y la forma en la que se relacionan con nosotras determina lo que somos.

Esta es una idea difícil, pero la podemos explicar mejor con un ejemplo:

*Por ejemplo, si las personas con las que me relaciono como son mi familia, mis amistades o mis compañeros me dicen: “tú no puedes”, “tú no vas a saber” es más probable que yo misma me crea que no voy a poder y me cueste más conseguir las cosas.*

*Esto pasa porque siempre te señalan los fallos y hace que te sientas más insegura.*

*En cambio, si esas mismas personas me dicen: “vamos, tú puedes” “felicidades, lo has hecho muy bien” es más probable que te sientas segura y más capaz de hacer las cosas que te propones.*

*Esto pasa porque te devuelven una imagen positiva de ti misma. Te animan y te recuerdan las cosas que sabes hacer muy bien.*

Las palabras y los gestos de las personas que nos rodean actúan como un espejo. Nos devuelven una imagen de nosotras mismas.

Si nos devuelven una imagen positiva, nos sentimos seguras y fuertes.

Si nos devuelven una imagen negativa, nos sentimos inseguras y con miedo.



Te proponemos un ejercicio. Escribe en un papel lo que las personas que te rodean dicen de ti.

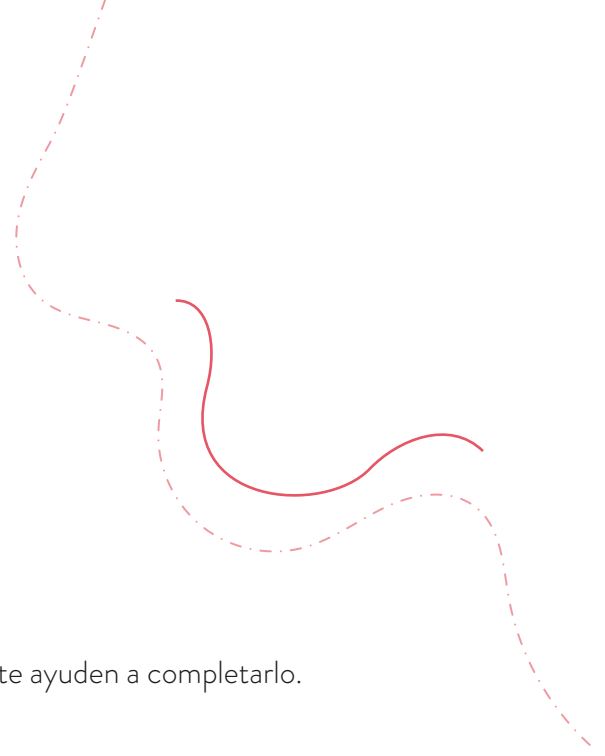
<b>Los miembros de mi familia dicen que soy...</b>	<b>Mis amigas y mis amigos dicen que soy...</b>	<b>Mis compañeras y compañeros de trabajo dicen que soy...</b>	<b>Otras personas dicen que soy...</b>

Ponte delante de un espejo.  
Mírate durante 3 minutos. Piensa en ¿quién eres tú realmente?

Vuelve a coger el papel que has escrito antes.

Tacha lo que tú NO eres.  
Ahora escribe las cosas que SÍ eres y faltan.

Este papel es muy importante.  
Es importante porque dice cómo eres.  
Seguro que las personas que te aprecian les gustaría verlo.



¿Qué te parece si se lo enseñas?  
Enséñale esta ficha a las personas que quieres y diles que te ayuden a completarlo.

¡Ojo! Sólo mensajes positivos.

Una vez hayas acabado ¿Qué te parece si lo pegas en algún lugar visible durante unos días?  
Así no lo olvidas tú y los demás lo recuerdan.

## Llave número 8

# RECONSTRUIR DESDE LAS RUINAS APROVECHAR LO QUE LA VIDA TE DA

Cuando una persona sufre mucho parece que no hay salida.

La vida se pone gris y se nos parte el corazón.

Pero muchas personas que pasaron por malos momentos dicen que gracias a esas malas experiencias su vida fue a mejor porque les ayudó a pensar hacia dónde querían ir realmente, aprendieron cosas nuevas o les surgieron oportunidades que jamás hubieran conseguido de otra manera.

Existe una leyenda que cuenta que un maestro le regaló al emperador un jarrón. El emperador no le hizo mucho caso al jarrón y el maestro se enfadó, lo tiró al suelo y se rompió. Sus amigos recogieron y pegaron las partes rotas con oro. Al ver el jarrón arreglado el emperador gritó: ¡Ahora es magnífico!



Esta forma de arreglar los objetos se llama Kintsugui y simboliza que, igual que el jarrón roto de la historia, una persona puede recuperarse sin esconder lo que le ha pasado volviendo a colocar las piezas de su vida de una forma que le hagan sentirse mejor.

Detrás de cada una de nuestras cicatrices hay una historia.

Todas las cosas que nos pasan abren unas puertas y cierran otras.

Pon atención en las que se abren y quédate con las oportunidades que eso te ofrece.

Pensar que es posible salir, ayuda a salir.

¿Practicamos sobre estas ideas?

## • Entrenamiento para aprovechar lo que la vida te da

### *De una pieza*

Piensa en algo que pasó que te hizo sentirte muy mal.

Ya hemos visto que lo primero es **aceptar** lo que ha pasado.

No puedes volver atrás, lo que pasó no se puede cambiar.

Vamos a **recoger** los pedazos de ese corazón roto.

Te mereces una nueva oportunidad para ser feliz.

Tú también puedes recuperarte.

Han pasado muchas cosas desde que sucedió.

Tienes que **elegir**:

- ¿Qué quieres alejar?
- ¿Qué quieres que no vuelva a pasar?
- ¿Con qué te quedas de la experiencia?
- ¿Qué has aprendido? ¿Qué has descubierto?
- ¿Qué oportunidades han surgido?

Ahora ya podemos **imaginar** cómo sería mejor.

- ¿Qué quieres?
- ¿Qué te falta?

Ya tienes todas las piezas. Puedes **colocar** la información para que tenga sentido para ti:

En este tiempo me pasó que...

Fue muy doloroso para mí porque...

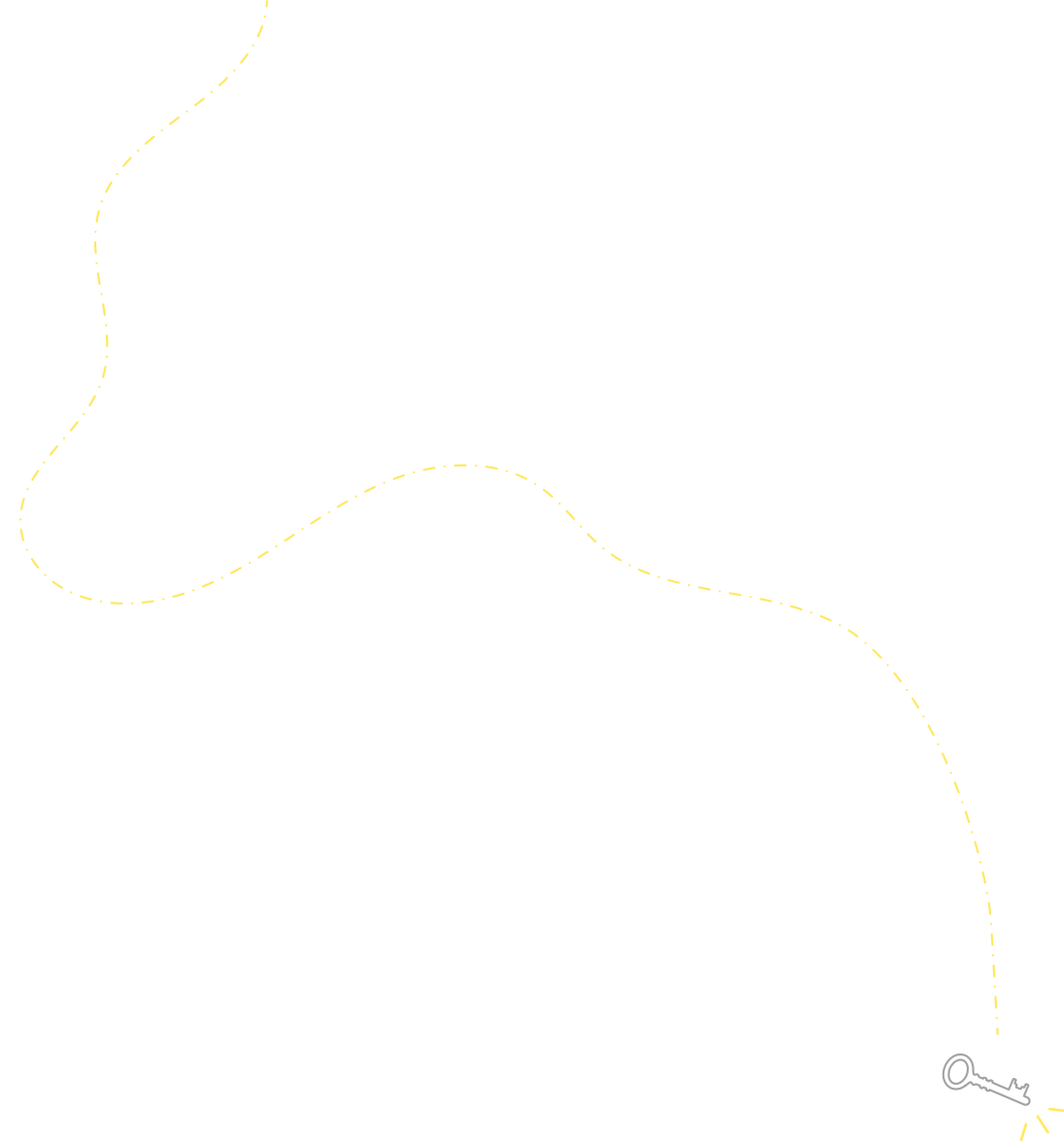
Pero he aprendido que....

Y ha sido una oportunidad para ....

A partir de ahora voy a evitar que....

Porque lo que quiero es que...

Y lo voy a conseguir porque cuento con ....



6.

**ENCUENTROS  
CON 8 MUJERES  
RESILIENTES**

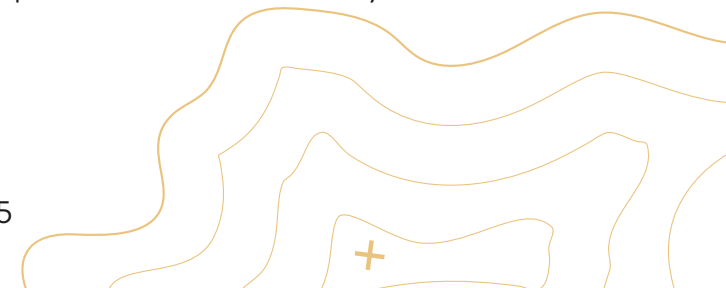


En 2018, en el Encuentro Anual de Mujeres de Plena Inclusión Madrid, cuyo tema era “Crecer entre los problemas, resiliencia y mujer”, tuvimos un primer encuentro con las ocho mujeres que inspiran este libro. Ellas son Aránzazu, Esther, Mamen, Mariluz, Milagros, Pilar, Sabe y Pilar, mujeres fuertes y resilientes, que, como todas nosotras, han tenido momentos buenos y malos en sus vidas.

En este encuentro, hicimos un retrato fotográfico a cada una de ellas y charlamos un poco. Cada una de ellas compartió con nosotras sus historias personales, sus inquietudes, pero sobretodo hablaron de cómo conseguían salir adelante a pesar de haber pasado, cada una a su manera, por cosas muy complicadas en sus vidas. En el momento del retrato, su resiliencia era lo que se reflejaba en sus miradas.

Al hacer este libro, hemos vuelto a encontrarnos con Aránzazu, Esther, Mamen, Mariluz, Milagros, Pilar Mena, Sabe y Pilar y volvimos a fotografiarlas. Les pedimos que nos hablasen de cómo habían sido sus vidas durante este tiempo y, sobre todo, que nos contasen más sobre su resiliencia y su capacidad de seguir construyendo sus proyectos y su futuro, aunque pasaran cosas malas.

Nos hemos encontrado con mujeres aún más fortalecidas, en muchos casos más conocedoras de sí mismas y de sus propias capacidades. En los tres años que pasaron entre el primer y el segundo encuentro, vimos que todas ellas reconocían en sí mismas la capacidad de superar la pérdida de una persona querida, la discriminación o las dificultades de vivir solas en una ciudad como Madrid. En nuestro reencuentro con esas ocho mujeres, vimos que todas ellas sentían que podían decir de sí mismas: soy resiliente.



# Aránzazu Sánchez- Quiñones

Todavía era verano cuando fuimos a ver a Aránzazu a su casa en Madrid, en nuestro primer encuentro. Las tardes eran muy largas y calurosas, nos sentamos en una mesa en el jardín de su casa a charlar. Hablamos de todo, desde la infancia de Aránzazu, sus tiempos de colegio, su trabajo y sus sueños. Pero también hablamos de cosas tristes y sobre cómo hacía para sentirse mejor cuando sucedían.

Aránzazu se define como una mujer muy activa, “llevo toda la vida trabajando”, dice. Como prácticamente todas las mujeres que hemos entrevistado, tiene una relación muy estrecha con su familia y siempre la menciona, tanto si habla de sus días felices, como de sus días tristes.

Durante la conversación, Aránzazu estaba siempre sonriente. Le gustaba hablar del día que dice haber sido el más feliz de su vida, que fue cuando le contaron que sería tía por primera vez. Cuando nació Angelo, su sobrino, “me hicieron la mujer más feliz del mundo porque me hicieron su madrina”, nos dijo.



El nacimiento de los sobrinos siempre surge como momentos muy valiosos en las conversaciones con las mujeres con discapacidad intelectual. La maternidad de una hermana o hermano tiene una enorme relevancia en sus vidas: la identifican como su propia maternidad, que en algunos casos está impedida por prácticas atroces como la esterilización forzada, finalmente considerada ilegal por el Congreso de los Diputados en octubre de 2020.

En un momento dado de la conversación, la sonrisa de Aránzazu desapareció. Le pedimos que nos contara algún momento difícil que había tenido que superar en su vida. Ella nos habló que durante los cuatro años de instituto sufrió bullying. “Me pegaban, me acorralaban y mis amigos me daban de lado. Hasta el punto de que la policía me tuvo que acompañar todos los días a casa.” Al escuchar este relato, le preguntamos cómo hizo para superar esta experiencia. “Con la ayuda de mi familia y con psicólogos”, nos dice. “Estuve muy mal, pero ahora me veo y me como el mundo”, remata. La familia aparece en el relato de Aránzazu como uno de los factores de resiliencia más presentes en su vida. Hasta el punto de contarnos que cuando no se encuentra bien, coge su coche y se va al pueblo donde

está enterrado un tío suyo muy querido, que falleció recientemente. “Voy al cementerio y le hablo, me desahogo con él”, cuenta ella. De esa forma, consigue ejercitar su resiliencia, buscando apoyo, a la vez que pone en palabras sus problemas: “Tengo la sensación de que le tengo a mi lado, protegiéndome. A veces es como si le escuchara decirme: “venga Aránzazu, sigue adelante, si te tienes que caer, también te puedes levantar”, nos cuenta, muy emocionada.

Su familia es, por lo tanto, el mayor apoyo de Aránzazu, sobretodo en días que siente miedo a no superar una “caída”, como dice ella. Cuando siente este miedo, pide ayuda tanto a sus padres como a su red de apoyo, en el trabajo y en terapia, que lleva cinco años haciendo.

El trabajo y la actividad constante son otra manera que tiene Aránzazu para sentirse capaz de pasar por situaciones difíciles e incluso, sentirse más fuerte después de ellas. “No me gusta estar sentada sin hacer nada, estoy metida en todo”, comenta. Además de tocar el piano, ella también aprendió a cantar. “Estuve en el coro de la iglesia y hoy canto canciones con mis sobrinos”, nos cuenta. La música es otra gran herramienta que le ayuda a ser cada vez más resiliente.



Aránzazu Sánchez-Quiñones, en agosto de 2020

Este verano nos contó que se había puesto “en serio con la dieta”, que le parecía importante cuidar tanto su cuerpo, como su mente para ayudarse a sí misma a estar mejor y también ayudar a los demás.

En un segundo encuentro, le pedimos que mire las fotos que hicimos juntas. “Veo una mujer que se puede comer el mundo”, nos dice.

Aránzazu se ve adulta en las fotos, y no una niña pequeña, rol reservado a muchas mujeres con discapacidad intelectual, infantilizadas muchas veces por sus instituciones de apoyo, por la sociedad y en muchos casos por sus propias familias. Para una mujer que lucha por trabajar, que le traten de manera infantil significa poner mayor énfasis en su discapacidad, desplazándole a un plano de inutilidad e inhabilidad. “Yo me veo guapa, maquillada, alguien que no tiene barreras o dificultades. No soy una niña y sí una adulta, quiero poder construir mi propia vida” nos cuenta, muy decidida.

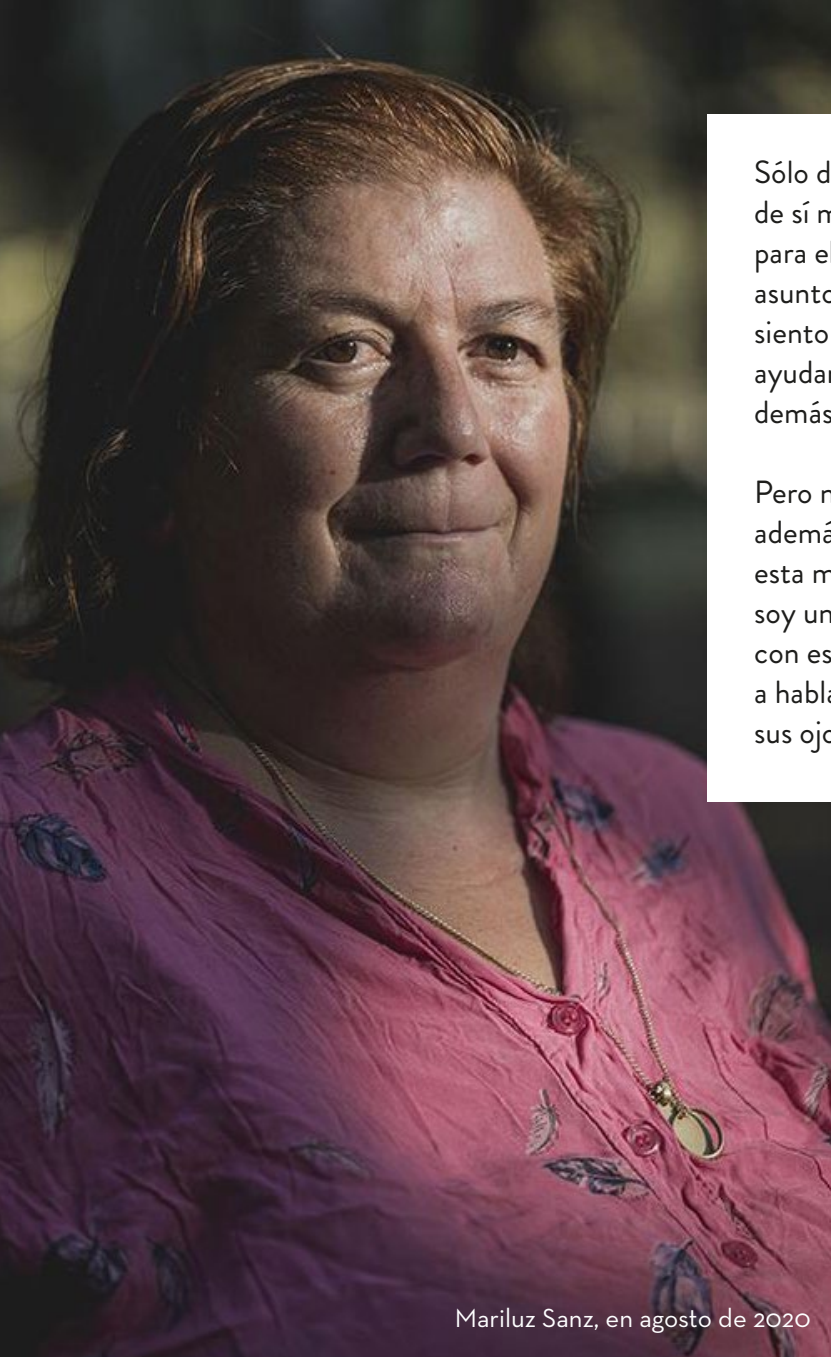
# Mariluz Sanz

El verano ya iba terminando, pero aun así pudimos pasar una tarde de calor con Mariluz, en un parque de Móstoles en Madrid. El sol lateral que iluminaba a la ciudad entraba por entre los árboles, creando una luz preciosa. Nos sentamos en un banco a la sombra del parque de Liana.

Al principio, Mariluz nos miraba con sus grandes ojos y hablaba poco. Le hicimos algunas fotos para aprovechar el sol que iba cayendo y mientras tanto, charlamos un poco. Tal y como lo hizo Aránzazu, Mariluz también nos hablaba mucho de su familia, pero sobretodo de sus sobrinos. Ella también tiene un sobrino muy querido, que ya es adulto y acaba de tener un bebé, al que ayuda a cuidar siempre que puede. Por supuesto, este sería el asunto central de nuestra tarde juntas.







Mariluz Sanz, en agosto de 2020

Sólo después de algún tiempo, Mariluz empezaría a hablar de sí misma. Ayudar a cuidar a los demás y a su familia, para ella son las cosas que más le llenan, y por eso los asuntos de nuestra conversación se centran en eso. “Me siento feliz cuando soy útil”; nos decía. “De pequeña me ayudaron mucho, por eso ahora tengo que ayudar a los demás”, concluía.

Pero nosotras queríamos saber más cosas sobre ella, además de ser una gran ayuda para su familia, ¿quién era esta mujer de ojos grandes que nos sonreía al sol? “Yo soy una mujer que puede. Yo sigo para adelante”. Así, con estas palabras nos sorprendería Mariluz, al empezar a hablar de manera más personal. De repente, vimos que sus ojos brillaban aún más fuerte.

Mariluz participa en un grupo de mujeres, en el cual aprende y debate sobre sus derechos, sobre su vida, sobre sus problemas y también sus alegrías. Este grupo para ella es su gran apoyo, lo que le permite ser resiliente. “Me siento mal como todo el mundo, a veces se me hunde el mundo”, nos cuenta. “Pero hace cuatro años empecé a ir al grupo y sentí que estaba en un lugar que era para mí”.

En las reuniones del grupo Mariluz habla de lo que le apetece, muchas veces el asunto es su familia y sus sobrinos, como no podría dejar de ser. Pero otras veces, ella siente que necesita hablar de sí misma, y allí encuentra este espacio. “Hay veces que me levanto y no soy Mariluz. Yo soy una mujer fuerte, alegre, pero cuando no me encuentro bien, no me siento así. Entonces es cuando hablo con la gente que me apoya y vuelvo a ser yo misma”.

Además de hablar, Mariluz también pinta. A través del arte, del dibujo y de la pintura, ella consigue fortalecerse y sentir que puede con todo, como nos contó al principio. El mar, una isla, las cosas de la naturaleza y por supuesto su familia, son los temas que más le gusta pintar. “Pinto barcos en el mar, flores, estas cosas. Pero me gusta más hacer retratos”, nos

cuenta. Durante el confinamiento en 2020, pasaba mucho tiempo dibujando y pintando. Para ella era una manera de “tener la mente concentrada”, según nos describe. “Pinté a mi hermana en una terraza conmigo tomando una Coca-Cola”, cuenta con una sonrisa. “Es mucho mejor pintar que estar todo el día viendo la tele”, dice.

La pintura y su grupo son las herramientas más poderosas que tiene Mariluz para conseguir su resiliencia. Ella nos dice que cree que vivirá muchos años, incluso piensa que hasta podría tener una pareja. Pero de lo que tiene certeza es que, si se encuentra con alguna dificultad en su vida, siempre podrá hablar y pedir ayuda a su grupo, además de concentrarse en la pintura para sentirse mejor.

# Sabe Alcalá

Hablar con los demás, pedir apoyo a los amigos y a la gente que la quiere también es la manera que encuentra Sabe para superar los momentos malos de su vida. “Antes me cortaba más, hasta que di el paso de hablar. Cuando hablo, limpio el corazón y el alma, porque sé que si no los limpio no voy a ser feliz”, dice.

El día que nos encontramos con Sabe, era de los primeros días de otoño. Hacía frío y llovía mucho y habíamos quedado en un centro comercial del pueblo donde vive, en el norte de Madrid. La luz del día gris resaltaba los ojos azules de Sabe, que venía arreglada, con el pelo muy bonito. “No me hago nada en el pelo, es así natural”, nos contaba entre risas.

Nos sentamos a tomar un café y la conversación se alargó por muchas horas. Sabe tenía ganas de contarnos cómo su vida había cambiado desde que salió de su pueblo y vino a vivir a Madrid. “Cuando estoy en Madrid es como si me dieran una inyección de felicidad”, cuenta. A pesar de vivir en la capital desde hace muchos años, Sabe volvió a su pueblo recientemente y tuvo que pasar los meses del confinamiento allí, para poder cuidar y acompañar a su padre, que falleció en el 2020.



Sabe se define como una mujer madura, que conoce muy bien su capacidad de pasar por los obstáculos de la vida, sin embargo, volver al pueblo la entristecía. “Todavía me cuesta mucho ir allí, lo he pasado mal en el pueblo, es un sitio donde hay muy mala educación, yo casi no salgo a la calle cuando voy allí”, nos cuenta, recordando las situaciones de discriminación que sufrió.

Pero ella sabía que tenía que estar junto a su familia en un momento tan duro como el que pasó aquel año. Entonces cogió todas sus fuerzas y su capacidad de superación, hizo las maletas y se fue a Jódar en Andalucía. “Tengo la suerte de haber aprendido a salir de los momentos malos, por eso no me daba miedo volver al pueblo. Fue lo mejor que hice, porque pude acompañar a mi padre en sus últimos días”, nos cuenta con mucha emoción.

Cuando Sabe decidió que tenía que salir del pueblo y dejar a su familia para vivir en Madrid, sufrió mucho. Pero ella sabía que la vida que vivía allí le estaba impidiendo crecer y ser la mujer que quería ser. “Yo me quedaba encerrada en casa. En el pueblo no me dejaban hablar”, cuenta. Cuando llegó a Madrid y empezó a trabajar y conocer a personas que, según ella “le aceptaban como ella es”, fue

cuando empezó a aprender a superar las malas experiencias que había tenido.

Su primer año en Madrid fue muy duro, echaba de menos a sus hermanos, a sus padres y a sus sobrinos, pero poco a poco se fue dando cuenta de que podía expresarse y hablar de sus sentimientos y sus miedos con los amigos que iba haciendo y las personas “que no le dejaban atrás”; según cuenta. Justamente hablar con estas personas y sentirse apoyada por ellas le ayudó a no sentirse sola en una ciudad grande. Al revés, vivir en Madrid le dio todas las fuerzas que necesitaba para ser una mujer “feliz, que supera muy rápido los momentos malos”; según ella propia se define. “Las cosas malas hay que dejarlas, yo me siento mal por cinco minutos, luego lleno mi cabeza de felicidad, recordando a la gente que me apoya, a mi familia y a mis amigas”.

Cuando habla de lo que le pasa, cuando expresa sus sentimientos, Sabe hace que su resiliencia se fortalezca aún más. Ella misma nos cuenta que aprendió que, aunque pasen cosas malas en la vida, lo último que debe hacer es callarse. “Yo no me callo nunca, porque sé que tengo la capacidad de salir de lo malo. Soy una persona con discapacidad, pero tengo una mente que funciona y sé que puedo hacer muchas cosas”,

Sabe Alcalá, en septiembre de 2020.



nos dice, con sus ojos brillando mientras la lluvia caía afuera.

Tras la conversación, realizamos una serie de retratos y le enseñamos el resultado. Igual que Aránzazu, Sabe se veía fuerte, capaz de superar muchos obstáculos. Le preguntamos si ella misma conseguía visualizar en las imágenes, la resiliencia de la cual había hablado antes. Queríamos comprobar con Sabe lo que habíamos visto con Aránzazu: que sus retratos le recordaban la fuerza que reconoce que tiene dentro de sí misma.

De las fotos hechas, Sabe elegiría una en la que está sentada, sonriendo, tocándose el pelo. “Veo una mujer que se ha hecho muy

fuerte, que, aunque se hubiese hundido, ahora quiere disfrutar”. De joven, evitaba estar con las personas porque sentía que las molestaba por su discapacidad: “No podía hacer las mismas cosas que mis amigas del pueblo, por eso me quedaba en casa y no salía con ellas”, comenta.

Le pedimos que mirara la foto elegida y le preguntamos si la mujer que estaba viendo en la imagen se sentiría igual, o haría lo mismo delante de una sociedad que la discriminaba. “Esta mujer lo superaría, la mujer de la imagen estaba dentro de un pueblo de mente muy cerrada, hoy les hubiese enfrentado y salido del pueblo, como lo hice yo”, dice.

# Pilar Mena



El otoño en Madrid es sorprendente. Después de días de lluvia y frío, justamente cuando fuimos a ver a Pilar, lucía un sol precioso. Quedamos con ella en el jardín de su asociación, no hacía mucho frío, pero ella venía abrigada, con una falda muy elegante. Vestirse y cuidarse es una de las cosas que suele hacer para sentirse bien. “Me gusta peinarme y ponerme vestidos”, nos cuenta.

Además de la ropa, Pilar también cuida su cuerpo yendo a nadar. El cuidado de una misma es una herramienta muy poderosa, que nos ayuda mucho a sentirnos más fuertes y capaces de enfrentarnos a los baches de la vida. Pilar sabe muy bien de todo eso, por eso se pone bañadores de colores verdes y azules para moverse en el agua. Pero no es sólo en la piscina que le gusta moverse. “Cuando me siento nerviosa, pongo música y bailo. La música me ayuda a relajarme. Cuando tengo un problema, después de bailar todo me parece mejor”, nos dice.





Pilar comenta que es una persona “contenta, que busca divertirse” y que le gusta mucho salir con su novio a pasear y ver gente nueva. Sin embargo, tuvo que aprender a superar grandes dificultades en el pasado, cuando sufrió maltrato y discriminación en el trabajo. “Tenía muy malas condiciones de trabajo, pero no pensaba que tenía que bajar la cabeza y seguir trabajando”, comenta. Así que, de manera muy decidida, dejó este trabajo y pidió ayuda para conseguir uno mejor. Y lo consiguió.

Esta experiencia le ayudó a ver que era capaz de superar obstáculos como ese y que no podía admitir que nadie le maltratase de ninguna forma. “No sé si pasará algo malo en mi vida en el futuro, pero sé que, si lo necesito, lo que tengo que hacer es buscar ayuda”, nos cuenta, abriendo su sonrisa.

Pasados unos días, volvimos a ver a Pilar y le enseñamos las fotos que le habíamos hecho. A ella le gustó una en la que se le ve de pie, mirando fijamente a cámara. “Aquí veo a una mujer que está contenta, que se despierta por las mañanas y hace sus tareas. Le gusta vestirse, ponerse una diadema, un vestido y estar guapa”, describe. Estar constantemente activa es la manera que encuentra Pilar para sentirse mejor cuando tiene algún bache.

Precisamente en el último encuentro, no se encontraba muy bien porque se había hecho un esguince en el tobillo. Como estaba en reposo y no se podía mover, le preguntamos qué hacía para sentirse mejor. “Pongo música”, dice. “No puedo bailar, pero imagino que estoy bailando y así no estoy triste”.

# Mamen Albite

Nuestro encuentro con Mamen sucedió el mismo día que vimos a Pilar. Las dos son compañeras en la misma asociación y quedamos en vernos en su jardín. Mamen vestía un vestido precioso de color rosa y estaba muy emocionada de vernos. La emoción venía porque ella no se creía que habíamos ido a verla, aunque se lo hubiésemos prometido. “Me han prometido muchas cosas, hasta que no vea lo que está pasando, no me las creo” nos dice, muy decidida, mostrándonos desde el principio de nuestro encuentro una de las herramientas que tiene para defenderse de los obstáculos de la vida.

La verdad es que la vida de Mamen no fue nada fácil, ella también tuvo que vivir situaciones de maltrato como Pilar, y pasó mucho tiempo con miedo, creyendo que la vida que llevaba era como tenía que ser. “Tenía la cabeza siempre baja y tenía mucho miedo. No sabía que podía salir de donde estaba sufriendo y pedir ayuda. Fue muy duro”, nos cuenta.



Afortunadamente, Mamen se encontró con personas que le prestaron ayuda y le enseñaron que otro tipo de vida era posible, una vida en la que los insultos y la violencia no tenían cabida. “Antes me ponía muy nerviosa e insultaba a la gente porque era como me habían enseñado donde vivía”, cuenta. “Pero después pude aprender a convivir con los demás. Si tengo un problema, hablo.”

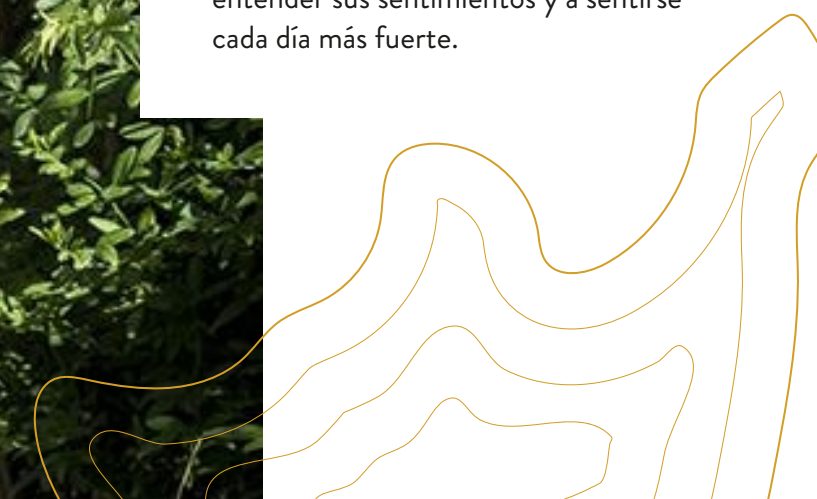
Haber salido de una situación de maltrato hizo que Mamen aprendiese a ver en sí misma el tamaño de su capacidad de superación. Aunque se acuerde de su pasado, hoy ella se ve de manera distinta: “Yo soy otra. He cambiado mucho, no soy una niña chiquitita, soy una mujer fuerte. Si tengo un problema, lo suelto, hablo con la gente que vive conmigo y con las personas que me dan apoyo, así me siento mejor”.

Con su vestido rosa, Mamen nos dice que lo que más le gusta en la vida es pasar los viernes en casa de su novio y cocinar. “Hago cocido madrileño, paella y arroz con leche, eso es lo que me hace feliz”.



Además de la cocina, Mamen también se dedica al baile, otra forma de sentirse fuerte y empoderada. “Bailo sevillanas, el arte me hace sentir mucho mejor”, nos cuenta. Con su grupo de baile, Mamen actuó en directo algunas veces, bailando obras como el “Amor Brujo”.

“Tengo cuatro trajes de flamenca”, nos cuenta orgullosa. Al fin y al cabo, esta mujer pequeña en estatura sabe que puede crecer mucho cuando baila, porque el arte le ayuda a expresarse, a entender sus sentimientos y a sentirse cada día más fuerte.



# Esther Muñoz

Esther tenía muchos planes para el día de nuestro encuentro. Como vive en el centro de Madrid, habíamos pensado en comer juntas y hacer fotos por la Plaza de Santa Ana. Todavía hacía sol y la tarde del viernes era perfecta para eso. Pero, como muchas veces pasa en la vida, nuestros planes se torcieron.

En la misma mañana que habíamos quedado, Esther y su familia recibieron una noticia muy preocupante, su abuela no se encontraba bien y la tuvieron que ingresar en el hospital. Aun así, ella quiso vernos. “Así intento concentrarme en otras cosas, prefiero salir a estar dando vueltas a mis problemas en casa”, nos dijo nada más bajar a la calle.

Cuando la fotografiamos hace tres años, Esther llevaba el pelo corto, un peinado que le sentaba muy bien. Pero ahora había dejado crecer su pelo liso y eso le hacía muy elegante y también muy adulta. Nos sentamos para hablar en un banco de la Plaza Matute, en pleno centro de Madrid. De tener los ojos llorosos y preocupados, Esther poco a poco pasó a dejar que la sonrisa iluminara su cara, sobre todo cuando empezó a contar las muchas cosas que había conseguido y aprendido en su vida.







Esther Muñoz, en octubre de 2020

“Soy una persona con discapacidad intelectual y sé afrontar las situaciones de mi vida sola”, nos cuenta. “Tengo el apoyo de mucha gente, pero me parece importante saber que puedo solucionar mis problemas por mi cuenta”.

Esta fuerza e independencia que tiene le ayudaron mucho cuando era más joven y trabajaba repartiendo periódicos en la calle. Durante un año entero, Esther sufrió el acoso de un hombre que venía a decirle cosas desagradables todos los días. En este momento de la conversación, le comentamos que prácticamente todas las mujeres, con o sin discapacidad, hemos vivido una situación como esa en nuestras vidas. Por eso su actitud valiente al solucionarla tenía un valor inestimable para todas.

Con 18 años, Esther repartía periódicos en la calle y cada día que pasaba iba con más miedo a trabajar porque sabía que aquel hombre irrespetuoso le molestaría. Ella le había repetido muchas veces que no quería hablar con él. “Yo le decía que me dejara en paz, que no era una niña y sí una mujer y que sabía defenderme sola”. Según Esther, a pesar de eso, él no le creía y siguió persiguiéndola. Un día, esta mujer fuerte dijo “basta” y llamó a la policía, que impidió que el hombre volviera a molestarla. “Él creía que yo era tonta, pues no. Yo sola llamé a unos policías que estaban cerca, les dije que me estaba molestando todos los días por más de un año y que estaba cansada de ir a trabajar con miedo”, cuenta con una expresión muy seria en la cara.

Reconocerse como una mujer fuerte y saber qué actitudes tomar cuando está delante de un problema, o de un peligro: estas son las herramientas que tiene Esther para desarrollar su resiliencia. “Soy muy observadora y no me quedo quieta delante de un problema, sé actuar muy rápido”, dice.

Ella quiere poder seguir utilizándoles en su vida, pero también le parece muy importante enseñar esta fuerza que tiene a sus dos sobrinas pequeñas, que un día serán mujeres como ella y tendrán que “saber afrontar sus problemas”, comenta.

Para el futuro, Esther dice que tiene muchos planes, aunque su mente esté enfocada en su abuela en el momento. “Llevo muy bien los cambios en mi vida, siempre pienso que son para mejor, pero los cambios en la familia cuestan mucho más”, comenta. Por eso ella procura estar con sus padres, todo lo que pueda. Y cuando siente que su fuerza se le va, pone la música de Pablo Alborán y baila sola en su habitación. “La música me quita las malas ideas de la cabeza”, dice.

Al terminar la conversación Esther sube de vuelta a casa, prometiendo llamarnos en cuanto tenga noticias de su “yaya”. Al cabo de unas horas, cumple con lo prometido: la abuela está siendo cuidada y Esther está segura de que se pondrá mejor.

# Milagros Martín

Hace tres años, cuando fotografiamos a Milagros para este proyecto, percibimos que su fuerza venía en gran parte de su presencia. Milagros es una mujer alta, de ojos verdes y mirada seria. Cuando volvimos a verla, en un día frío y lluvioso, pudimos recordar esta fortaleza, pero esta vez, sentimos que venía también de algo más profundo. Milagros no solo parece fuerte, lo es también por dentro.

“Tengo 49 años y vivo sola desde hace 11 años”, nos cuenta. Hija única, ella dice que se quedó en el piso donde vivía con sus padres, que ya fallecieron. Al principio, pensaba que le costaría mucho vivir sola en casa. “Me parecía un mundo muy grande para mí”, dice. Con la ayuda de tutores, pero sobretodo con la idea que tiene sobre sí misma, de ser capaz de conseguir hacer las cosas que se propone, Milagros aprendió a cuidarse sola y llevar la casa por su cuenta.



“Soy una mujer muy activa y muy constante”, nos dice cuando le pedimos que nos describa como es ella. “Soy muy trabajadora y puntual”, remata. Eso es lo que le hace sentir segura y tener confianza en sí misma, algo que es muy importante para una persona que vive sola.

Milagros se mantiene ocupada haciendo cursos y talleres siempre que puede. El día que nos vimos había acabado de hacer unas prácticas de cocina en el centro que frecuenta y esperaba a que le llamasen para trabajar. “Me dijeron que estaban muy contentos conmigo”, decía no sólo con esperanza, sino con mucha confianza. Además de cuidar de su casa, Milagros también se preocupa de su cuerpo. Ahora mismo está haciendo un plan para bajar de peso, en el cual apunta sus comidas para que le acompañe una nutricionista. “Quiero verme mejor porque sé que tengo que valorarme a mí misma”, comenta.

Para sentirse bien, también utiliza la música. Pero en su caso, dice que las canciones que le hacen sentir bien son las antiguas. “Incluso algunas melancólicas me relajan mucho. Me gusta oír Nino Bravo e Il Divo”. La música también le hace recordar los viajes que

hacía con sus padres, como cuando fueron a París desde Burgos en coche. “Fueron los días más felices de mi vida”. La música, los buenos recuerdos y la constancia: esas son las herramientas que le ayudan a Milagros a mantenerse siempre activa.

Días después del primer encuentro, volvimos a hablar con Milagros y enseñarle las fotos hechas. “Parezco una rusa” se reía, por la capucha que llevaba en las imágenes. Le pedimos que describiera su foto favorita y que nos contara cómo se veía en las imágenes. “Veo a alguien que lucha mucho, va todos los días a su trabajo y además está a gusto con lo que está haciendo”.

Verse como una mujer luchadora es un gran logro para Milagros. Según ella misma, hubo un tiempo en el cual “vivió muy mal”, por haber perdido su familia y encontrarse sola. “Pero algo me decía por dentro que tenía que seguir adelante”, nos cuenta. Así que aprendió a cuidar de sí misma y de su casa, además de pedir ayuda cuando la necesitaba. Hoy se considera una mujer “capaz e independiente”, que canaliza sus fuerzas a través del trabajo y también del arte.

“Me gustaría hacer un curso de fotografía” nos dice, al contarnos que aprendió a dibujar retratos y paisaje, además de colorear mandalas. “Todo eso me tranquiliza, me ayuda a sentirme bien y fuerte”, cuenta, mientras espera una llamada para trabajar en un colegio próximamente.



Milagros Martín, en noviembre de 2020


# Pilar Godoy

El último de los ocho encuentros con mujeres resilientes lo hicimos con Pilar Godoy en la residencia donde vive. Se acababa el año de 2020, pero ella seguía sin poder salir de su casa, debido a la pandemia de COVID-19. Aun así, Pilar nos recibió sonriente y con muchas ganas de hablar.

Tal y como le había pasado a Sabe, Pilar también tuvo que enfrentarse a una muerte en la familia en el último año. “En febrero de 2020 le diagnosticaron a mi hermano de cáncer y en primavera, casi verano, me llamó mi cuñada para decirme que se había muerto”, contó.

La muerte de su hermano, el confinamiento y el miedo a la pandemia provocaron una gran depresión a Pilar. “Las cosas nunca son blancas o negras, aunque busques vivir bien, de repente puede venir algo que no te esperas. Este año me deprimí al cien por cien y no quería saber nada de nadie”, nos cuenta ella, demostrando un gran conocimiento de sí misma y sus sentimientos.



A close-up portrait of Pilar Godoy, a woman with dark hair pulled back, looking directly at the camera with a serious expression. She is wearing a dark jacket. The background is a blurred natural setting with green foliage.

Tras pasarlo mal por algún tiempo, al principio del invierno Pilar sintió que tenía que volver a pensar en sí misma. Ella ya había pasado por grandes dificultades antes, debido a su discapacidad tenía vértigos y se caía a menudo. Pero tanto en aquel entonces, como ahora, dijo, con sus propias palabras que “sacaría fuerza de la flaqueza para levantar y seguir adelante con la vida”. Cuando se caía por los vértigos, se decía a sí misma:” por mis santas narices me tengo que levantar porque si no, me veo en una silla de ruedas”.

Este mismo pensamiento lo utilizó cuando se encontraba mal por su hermano, para encontrar fuerzas.

No haber podido despedirse de su hermano le dejó “tocada” según dijo ella misma, pero no podía dejarse caer otra vez. “Quiero poder salir a dar mis paseos e ir de tiendas y para eso sé que tengo que estar bien”, comenta.

Construir a partir de las ruinas, recomponerse tras haber caído y tener una actitud positiva con respecto al futuro y a sus proyectos: pensando así es como Pilar desarrolla su resiliencia. Además de eso, busca mirar de frente a su realidad, entendiendo que la vida puede tener su lado bueno y su lado malo, pero que hay que “mentalizarse para encontrarte bien, pase lo que pase”, dice ella.

Nuestro encuentro con Pilar se realizó a los pocos días de celebrarse el Día Internacional de las Personas con Discapacidad y ella quería hablar sobre ello. En su opinión, no tiene mucho sentido celebrar días especiales para las cosas. Para ella, la discapacidad, igual que la vida, son todos los días. “Mi cumpleaños fue hace un mes y no se celebró. Y eso no importa. Tienes que decir que estás viva y celebrarlo todos los días, eso es lo importante”, nos cuenta, entre risas.

Hija de un oficial de la Marina, Pilar vivió en muchas ciudades distintas en España. Tal vez por esta razón, una de las cosas que más le hace

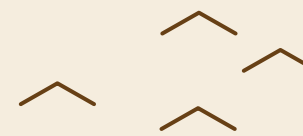
sentirse fuerte y feliz es salir a viajar.

“Soy una mujer con discapacidad intelectual, pero me gusta hacer todo lo que hacen las personas sin discapacidad:irme de viaje, salir de fin de semana, no hay diferencia entre mi vida y la vuestra”. Sin embargo, Pilar también tuvo que enfrentarse con la discriminación en la infancia. “Cuando éramos pequeños en el colegio, nadie me discriminaba, pero con el paso del tiempo sí, los amigos dejaron de llamarme y me puse muy triste”. Este relato de Pilar es muy común entre las personas con discapacidad intelectual, pero ella nos cuenta que sacó un aprendizaje importante de las experiencias de rechazo que sufrió: “Con el paso del tiempo, comprendí que el problema no lo tenía yo, eran ellos que no me entendían”. Para Pilar, lo más importante es tener fuerza y que te vean fuerte, porque, según ella, “si te ven bajita de ánimos, te llaman tonta y te toman el pelo”.

Por eso, nos parecía importante enseñarle los retratos que le habíamos hecho, para saber si lo que veía en ellos era una mujer fuerte y resiliente, o no. “Después de haberlo pasado tan mal con mi hermano, ver esta foto me hace sentirme bien. Me doy cuenta de que soy esta mujer, que puedo superar las cosas, aunque sea poco a poco”.

# 7.

## PENSANDO Y APRENDIENDO JUNTAS



Este manual es un superviviente. Lo escribimos durante un año en el cual todo el planeta vivía la pandemia del COVID-19. Se nos planteó cuando estábamos todas confinadas y no podíamos vernos, acompañarnos, ni crear juntas. Aun así, la propuesta fue un verdadero regalo y una semilla de esperanza por la cual nos sentimos profundamente agradecidas. Esta gratitud y honrar la lucha silenciosa de las mujeres con discapacidad fueron los faros que nos guiaron durante todo el proceso.

Mientras escribíamos este manual, cada una de nosotras realizó un camino distinto, pero muy valioso para todas. Lo construimos como un auténtico rompecabezas con el temor constante de que no encajara o de que faltara alguna pieza. Al final de la escritura, nos encontramos en un día luminoso, rodeadas de niños. Por fin pudimos sentir que habíamos llegado por diferentes vías a un mismo objetivo. El manual era una realidad después de un proceso difícil en el cual nos habíamos encontrado cada una con nuestras sombras. La vida de todas puede tener espacios oscuros y momentos de luz, como en las historias que contamos en este libro.

Para realizarlo, hicimos encuentros con mujeres que nos contaron historias de mucha fuerza. Estos encuentros también tuvieron su dificultad: se hicieron en espacios públicos, casi todos al aire libre y detrás de mascarillas. Cada una de estas mujeres sentía mucha necesidad de hablar y narrar sus experiencias durante este tiempo tan raro. Estas mujeres fueron nuestras maestras sin darse cuenta. Sus historias inspiraron los textos de este manual, pero además nos enseñaron a nosotras, las autoras, a poner en valor nuestras propias resiliencias.

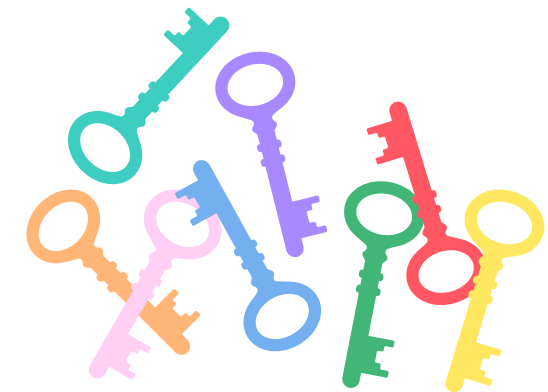
Además de aprender sobre la resiliencia, pudimos constatar un hecho que entraña una gran contradicción: las mujeres con discapacidad intelectual tienen sus vidas constantemente supervisadas y en estos últimos tiempos, esto se ha agravado. Su deseo de salir y su necesidad de independencia nos han conmovido y empujado para acabar el manual. Creemos que hay mujeres que lo pueden necesitar ahora. No queríamos tardar.

Nos ha sobrecogido estar entrevistando a mujeres con vivencias tan grandes de resiliencia, pero tan escasas experiencias de libertad. Nosotras no queríamos eso para nosotras mismas y tampoco lo queremos para ninguna de vosotras.

Es nuestro deseo que todos estos aprendizajes y reflexiones sirvan como herramientas para que tú, que nos lees ahora, realices un viaje y despiertes tu propia resiliencia. Las ideas que hemos escrito tienen un solo objetivo: Que nunca te rindas, que no cierres las puertas de tu vida.

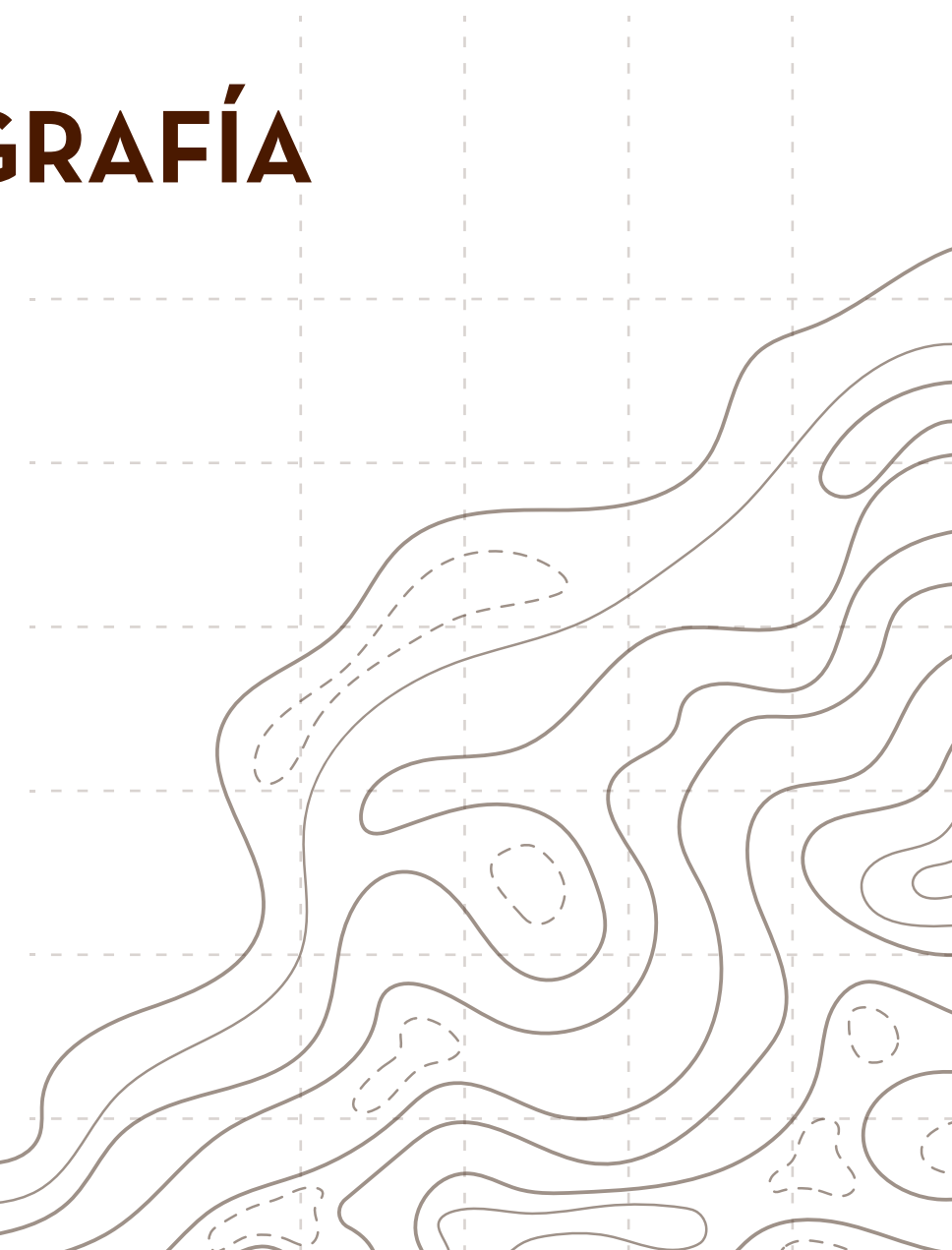
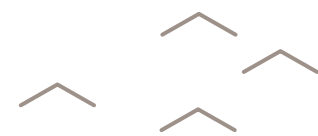
**Para cada obstáculo que te encuentres en la vida, recuerda que tienes muchas llaves.**

**¡Cógelas, son tuyas!**



# 8.

## BIBLIOGRAFÍA





Si quieres saber más, estas son las personas que más han investigado sobre la Resiliencia. Estos son los libros que nos han ayudado a pensar sobre ello y nos han inspirado.

- Cyrulnik, B. (2006). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Ed. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2009). Resilience. How your inner strength can set you free from the past. Londres: Penguin Books.
- De Bono E. (1994). El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Gomiz, P. (2017). Visibilizar la discapacidad. Hacia un modelo de ciudadanía inclusiva. Madrid: Ed. Fragua.
- Gomiz, P. (2017). Violencia contra las mujeres con discapacidad. La voz de las víctimas. Madrid: Fundación Foessa y Cáritas Española Editores.
- Grotberg, E.. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona: Ed.Gedisa.
- Grotberg, E. (1994). The international resilience project: Promoting resilience in children. In Civitan International Research Center papers, Alabama University, Birmingham.
- Huete, A. (2013). Pobreza y exclusión social de las mujeres con discapacidad en España. Madrid: Ed. Cinca.

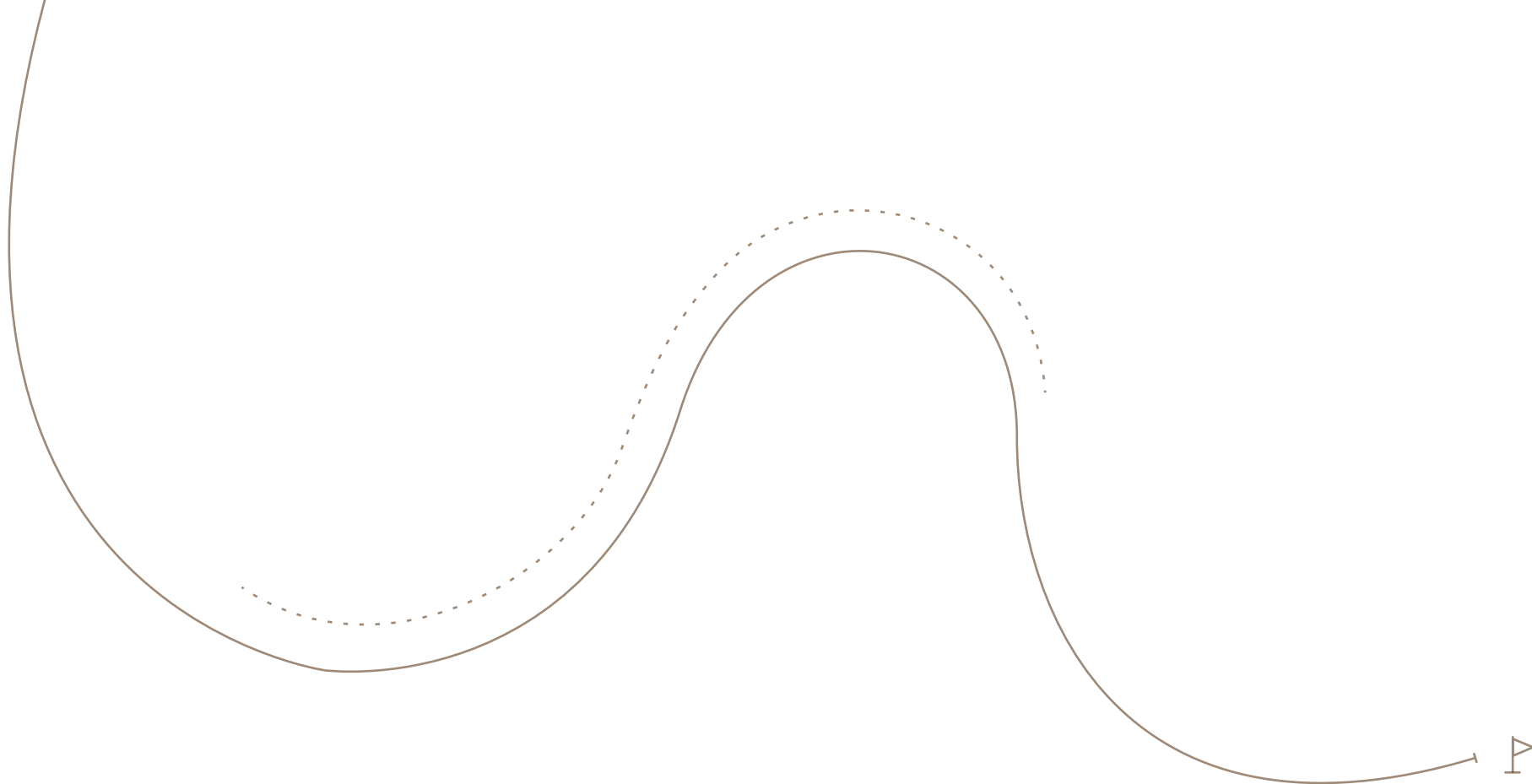
- Hussman, G. y Chiale, G. (2019). Resiliencia. Recursos para superar las adversidades. Barcelona: Ed. del Nuevo Extremo.
- Lara, L. (2009). Vencer el trauma por el arte. Entrevista con Boris Cyrulnik. Cuadernos de Pedagogía nº 393, p.42-47. Madrid: Ed. Ciss Praxis.
- Parra, N. y Oliva, M. (s.f.). Sexualidades Diversas. Manual para la atención a la diversidad sexual en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Canarias: Feaps Canarias.
- Rojas Marcos, L. (2010). Superar la adversidad. El poder de la resiliencia. Madrid: Ed. Espasa.
- Santini, C. (2019). Kintsugui. El arte de la resiliencia. Barcelona: Ed. Planeta.
- Vanistendael, S. y col. (2013). Resiliencia y humor. Barcelona: Ed. Gedisa.
- Varios Autores (2018). Poner fin a la esterilización forzosa de las mujeres y niñas con discapacidad. Madrid: Ed. Cinca.
- Varios Autores (2019) RESILIENCIA. Serie inteligencia emocional. Harvard Business Review Press. Barcelona Editorial Reverté.

Si quieres saber más también puedes ver estos vídeos:

- Boris Cyrulnik: Resiliencia y arte, los relatos del trauma  
Disponible en línea: [https://www.youtube.com/watch?v=6CC\\_g157QL0](https://www.youtube.com/watch?v=6CC_g157QL0)  
Consultado a 30/05/2020.
- Boris Cyrulnik. Proyecto Aprendemos Juntos BBVA –  
Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.  
Disponible en línea: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_lugzPwpsyY](https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY)  
Consultado el 3/05/2020.

Si te interesa profundizar en asuntos como la esterilización forzosa, puedes leer aquí:

- <https://www.plenainclusion.org/informate/actualidad/noticias/2020/plena-inclusion-senala-la-abolicion-de-la-esterilizacion-forzosa>
- <https://www.plenainclusion.org/informate/actualidad/noticias/2020/porque-hablar-de-esterilizacion-forzada-en-lugar-de>



DESPIERTA TU RESILIENCIA



- Gisela Villaró Civit
- Rebeca Tur Barja
- Luana Fischer
- Clara Moratalla Reyes

