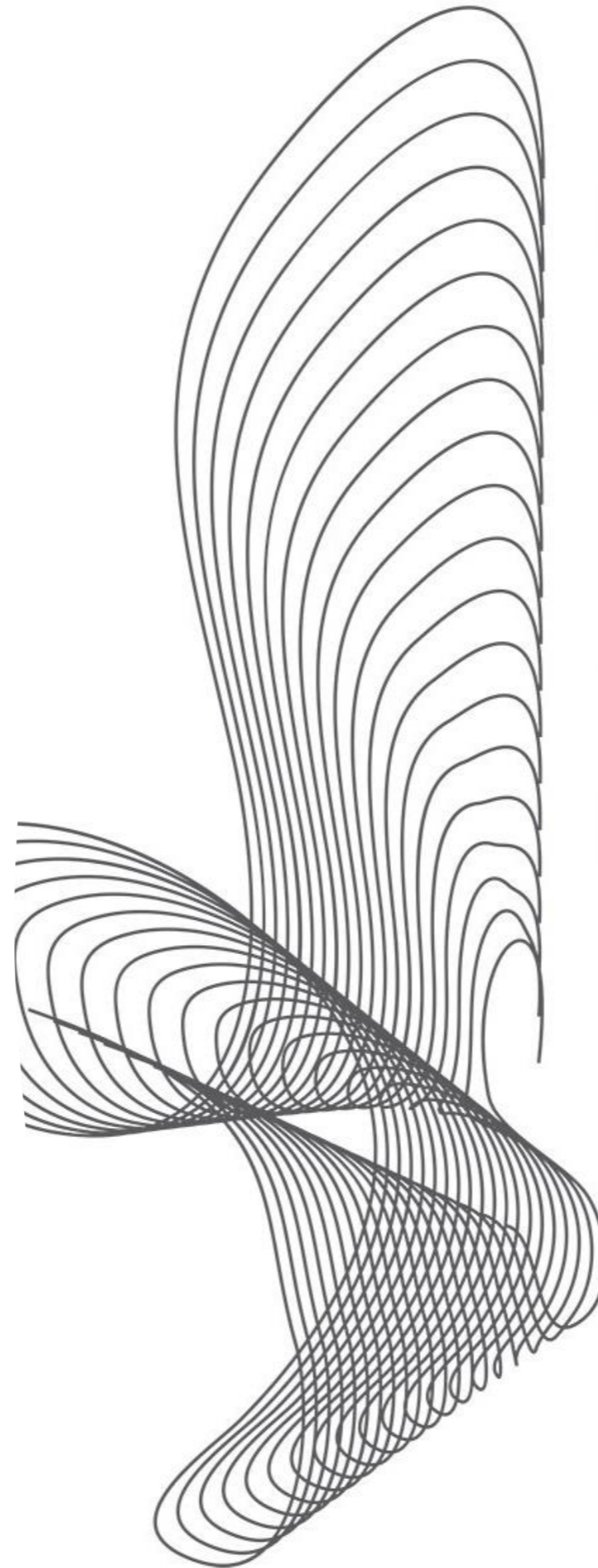


Proyecto: MAR

Mujer Arte y *Resiliencia*

La resiliencia o entereza es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos, apostando a una evolución. Es decir, hacia una visión amplia, diferente y positiva de la nueva realidad y de la identidad misma.



FUNDACIÓN

DAN

XI

CA

ARTE Y CULTURA

PARA TI



FUNDACIÓN

DAN

XI

CA

ARTE Y CULTURA
PARA TI

MUJER ARTE Y RESILIENCIA

- La temática del proyecto toma como eje rector el Modelo de Prevención de Quintana Roo en atención a las mujeres en situación de vulnerabilidad a partir de los quince años, que contrarreste a través de la exploración de diversas disciplinas artísticas; el desorden, la violencia y la delincuencia influenciada por factores sociales, económicos y situacionales.
- Se considera pertinente la oferta de talleres de danza, biodanza, defensa personal, laboratorio somático, meditación, con la finalidad de generar una reflexión y somatización sobre los procesos de resiliencia. Se enriquecerá el proyecto con terapias grupales y de manera individual, talleres de nutrición y testimonios de la experiencia que se llamará “Mujeres Resilientes” con las memorias y resultados del proyecto en un video tipo documental.



- Es así como se planea actuar en un esfuerzo colectivo de prevención a través de actores claves de diversos ámbitos de forma integral, donde el diálogo y las acciones físicas promuevan la revalorización, empoderamiento, el autoestima de mujeres con alto grado de vulnerabilidad, ya que el sujeto en condiciones de víctima si no se enseña a generar factores de resiliencia sigue formando generaciones con las mismas discapacidades y debilidades. El objetivo es impactar a la mujer vulnerada para que crezca en resiliencia.
- El testimonio será voluntario y las terapias también estarán enfocadas a necesidades específicas del grupo y del individuo .
- Las herramientas que se pretenden utilizar detonarán la reconstrucción de la identidad, a través del reconocimiento de los factores resilientes que cada mujer puede ser capaz de potenciar; gracias a las acciones planteadas desde una perspectiva transdisciplinaria.

DURANTE LAS SESIONES DE TERAPIA GRUPAL E INDIVIDUAL, CON ENFOQUE DE TERAPIA BREVE CENTRADA EN LA SOLUCIÓN, SE ABORDARÁ A PROFUNDIDAD EL TEMA DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, QUE CONLLEVA APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES CON LA FINALIDAD DE:

REFLEXIÓN DE GÉNERO,
AUTOCONOCIMIENTO,
AUTONOMÍA VS. DEPENDENCIA EMOCIONAL,
CONCIENCIA DE LA FUNCIÓN DE LA MUJER EN LA VIDA COMUNITARIA Y HACERSE DE HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

CON EL FIN DE PROPONER Y EDUCAR ACERCA DE UNA CULTURA DE PAZ.



BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

LA CONVOCATORIA ESTÁ DIRIGIDA A:

MUJERES MAYORES DE 15 AÑOS QUE TENGAN INTERÉS POR PRACTICAR DANZA, HACER UN TIPO DE EJERCICIO ACOMPAÑADO POR MÚSICA Y MOVIMIENTO CORPORAL ORGÁNICO. TAMBIÉN TENDRÁN LA OPORTUNIDAD DE ASISTIR A TERAPIA GRUPAL E INDIVIDUAL PARA RECIBIR ACOMPAÑAMIENTO ANTE SITUACIONES DIFÍCILES QUE PUDIERAN ESTAR ATRAVESANDO.

MUJERES PASANDO POR ALGUNA SITUACIÓN DIFÍCIL DE CUALQUIER ÍNDOLE QUE SIMPLEMENTE QUIERAN ACOMPAÑARSE DE UN MOMENTO DE ARTE, MOVIMIENTO Y EMPODERAMIENTO.

*Siempre y cuando la prescripción médica pueda realizar ejercicio físico moderado

Alianzas para la ejecución del proyecto

INSTITUTO DE LA MUJER de Quintana Roo

Agencia Purpura PI / Agencia Integra

Colaboradores Danxica (Casa de Cultura de Cancún / Instituto Municipal de Cultura de Benito Juárez)

IP Hospital Hospiten

Colegio de Ginecólogos de Quintana Roo

Fundación Gente Extraordinaria

DIF MUNICIPAL

Clister A.C : organización para personas con codependencia, adicciones, ansiedad y depresión. Adriana Bazan Castro

CLUB ROTARIOS CANCUN

FUNDACION KKIS.

CLUB ROTARIOS PLAYA DEL CARMEN.

RECONOCIMIENTOS INTERNACIONALES Y NACIONALES A FUNDACIÓN DANXICA

- Festival Danxica: es un Festival con trayectoria de 11 años en Quintana Roo, mismo que se identifica por ser una plataforma nacional e internacional que ha permitido el desarrollo y la difusión de compañías locales en los últimos años.
- El ballet de Quebec otorgó becas a bailarines destacados de Quintana Roo por el convenio que mantiene con la escuela y la fundación.
- **Fundación Danxica junto con el Festival Danxica ha sido parte de la experiencia de vivir el derecho al arte y cultura a los niños del DIF de las estancias temporales así como de ofrecer talleres de circo social , danza entre otros.**
- **Fue el primer festival en Quintana Roo en recibir apoyos del FONCA así como del fondo de Animación desde el 2013**



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

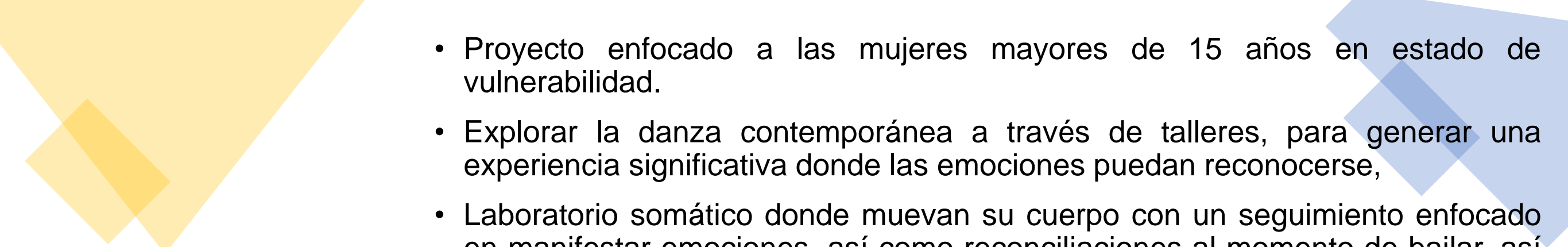


INBA

CEPRODAC

CENTRO DE
PRODUCCIÓN
DE DANZA
CONTEMPORÁNEA


PROYECTO APOYADO POR EL FONDO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES



OBJETIVOS Y ACTIVIDADES DEL PROYECTO

- Proyecto enfocado a las mujeres mayores de 15 años en estado de vulnerabilidad.
- Explorar la danza contemporánea a través de talleres, para generar una experiencia significativa donde las emociones puedan reconocerse,
- Laboratorio somático donde muevan su cuerpo con un seguimiento enfocado en manifestar emociones, así como reconciliaciones al momento de bailar, así como poder expresar sensaciones y emociones
- Aprender acerca de las posibilidades de nutrición balanceada que se encuentran accesibles en la localidad y que pueden ser definitivas en el desarrollo integral de un ser humano.
- Asistir a terapias grupales e individuales donde se compartan vivencias y se ofrezcan herramientas de apoyo dirigidas a descubrir y desarrollar la resiliencia propia y trabajar traumas.
- Explorar posibilidades de sanar mental y emocionalmente.
- Participar en sesiones de acondicionamiento físico, defensa personal, Kung Fu, Chi kung, Tai Chi, que habiliten a las mujeres en condiciones vulnerables, dándoles seguridad y fortaleciendo su autoestima, para ser capaces de actuar en situaciones de emergencia o riesgo latente.
- Ser parte de un libro digital de testimonios (si están de acuerdo), que le permita emprender un proceso de identificación de factores resilientes que formarán parte de una coraza que fortalezca la identidad y la autoestima.

*El trabajo se pretende hacer durante 3 meses, a través de la evolución del laboratorio de danza para poder preparar una presentación de cierre y el libro digital con las reflexiones y testimonios.



Metodología de autoconocimiento. El desarrollo pleno, no sucede sin el autoconocimiento, para ser plena necesitas conocerte y permitirte los cambios que se gestan en tu interior en el transcurso del tiempo.

PROYECTO ENFOCADO A LA MUJER Y NUESTRA JUSTIFICACIÓN:

La mujer en México es la columna vertebral de las familias. Han sido resistentes y hoy en día son las que están dispuestas a evolucionar, superando pérdidas, crisis, fracasos y traumas.

La madre psicológicamente es la relación primaria, a través de la cual surge el apego seguro, es el amor incondicional, y ayuda al recién nacido y niño a definir su yo, a delimitarlo y hacerlo fuerte.

Es un momento social importante, el movimiento de liberación femenino continúa, sin embargo, se ha visto desvirtuado, a veces tomando enfoques de violencia o de rivalidad hacia el hombre, cuando la esencia del movimiento es de equidad.

Queremos promover recuperar la esencia del movimiento a través de los valores y habilidades de resiliencia que complementados con la sensibilidad femenina son la ecuación perfecta para una sociedad más balanceada y vibrante de sus capacidades evolutivas.

Cambios
esperados a
través de
herramientas
cualitativas y
cuantitativas

Sentido de pertenencia, de vencer pánico escénico, conciencia de la información útil que el cuerpo da cuando lo escuchas, así como una noción de la estética de movimiento a través de la danza.

Evaluaciones para ir observando los procesos de mejora, cuestionarios para conocer los parámetros de realización y expectativas, más áreas de oportunidad.

Gestión de emociones, autosatisfacción, somatización enfocada a identificar emociones o bloqueos .

Presentación e introducción artística a la danza, cambio de hábitos, soltura, flexibilidad, desinhibiciones escénicas y de la personalidad.

Mujeres que suban su nivel de autoestima, que tomen decisiones congruentes-desde su propio ser y no las expectativas de su círculo social o condicionamientos familiares, así como con mejor estado de salud, mayor movilidad, mejores niveles de azúcar en la sangre, disminución de grasa corporal (si aplica), mejor condición física y lo más importante, mujeres dispuestas a su realización y fortalecimiento.

Principales actividades contempladas en el proyecto

PRESENCIAL O EN LINEA SE ADAPTARÁ EL PRODUCTO

Clases de Danza contemporánea/ laboratorio somático.

Meditación (mindfulness)

Acondicionamiento físico

1 por semana terapia grupal

1 por semana terapia individual / puede ser presencial y en línea

Taller Nutrición 1 vez por mes (presencial o digital)

*Se pedirá trabajar con cubrebocas y todas las precauciones vigentes, en la entrada se toma temperatura y se sanitizará el lugar.

¿Cuáles son las especialidades académicas/
técnicas del personal directamente relacionado con
el proyecto?

DIRECCIÓN TERAPÉUTICA

Malena Aranibar

Abogada, Psicoterapeuta, Maestra de Mindfulness y
Acupunturista.

- Nací en Mendoza, Argentina, crecí en Nueva York, llevo 21 años en México, viviendo en Cancún y un tiempo en Ciudad de México. He pasado por muchas mudanzas, dado muchas vueltas con la experiencia de infinidad de cambios. Así, entrenada para los nuevos comienzos, realicé uno de los cambios más trascendentales de mi vida.
- Soy egresada de Universidad La Salle Cancún con la Licenciatura en Derecho, la cual ejercí hasta hace 9 años. Sin embargo, mi búsqueda espiritual me llevó a la India hace 14 años donde realicé mis estudios de Mindfulness (Meditación de Atención Plena) y Meditaciones Activas de Osho.
- Estudié Medicina Tradicional China y Humanismo en el Instituto Neijing en Ciudad de México, cuya corriente fusiona la psiquiatría y psicología para proponer tratamientos a una diversidad de condiciones emocionales y mentales. En esta etapa, me enfoqué en el tratamiento clínico de pacientes con trastorno bipolar, trastorno de ansiedad generalizada, depresiones crónicas, enfermedades autoinmunes y del sistema nervioso haciendo la combinación de terapia emocional con acupuntura.
- A lo largo de los años la Psicología se volvió una de mis grandes pasiones y mi interés principal. Soy una persona estudiosa y ávida de conocimiento. Estudié una Maestría en Psicología Clínica y de la Salud en el Instituto Superior Europeo de Barcelona. Mi estilo de dar terapia fue surgiendo directamente en la práctica con la ayuda de grandes maestros espirituales, psicoterapeutas y psicólogos.
- Logré establecer consultorio propio en Cancún y Ciudad de México, manejando la consulta de manera presencial y online. Igualmente, doy las terapias grupales e individuales en Clister A.C., organización dedicada al tratamiento de personas con adicciones, dependencia emocional, depresión y ansiedad.



¿Cuáles son las especialidades académicas/ técnicas del personal directamente relacionado con el proyecto?

**COORDINADORA DE LOS GRUPOS – EDITORA EN JEFE
YAJAIRA SÁNCHEZ VÁZQUEZ**

EDUCACIÓN

- Master en formación de profesores de español como lengua extranjera. UNIVERSIDAD INTERNACIONALIBEROAMERICANA. Master en Lingüística Aplicada a la Enseñanza del Español como Lengua Extranjera. UNIVERSIDAD EUROPEA DEL ATLÁNTICO.
- Licenciada en Letras Españolas por el Tecnológico de Monterrey Campus Monterrey

EXPERIENCIA PROFESIONAL

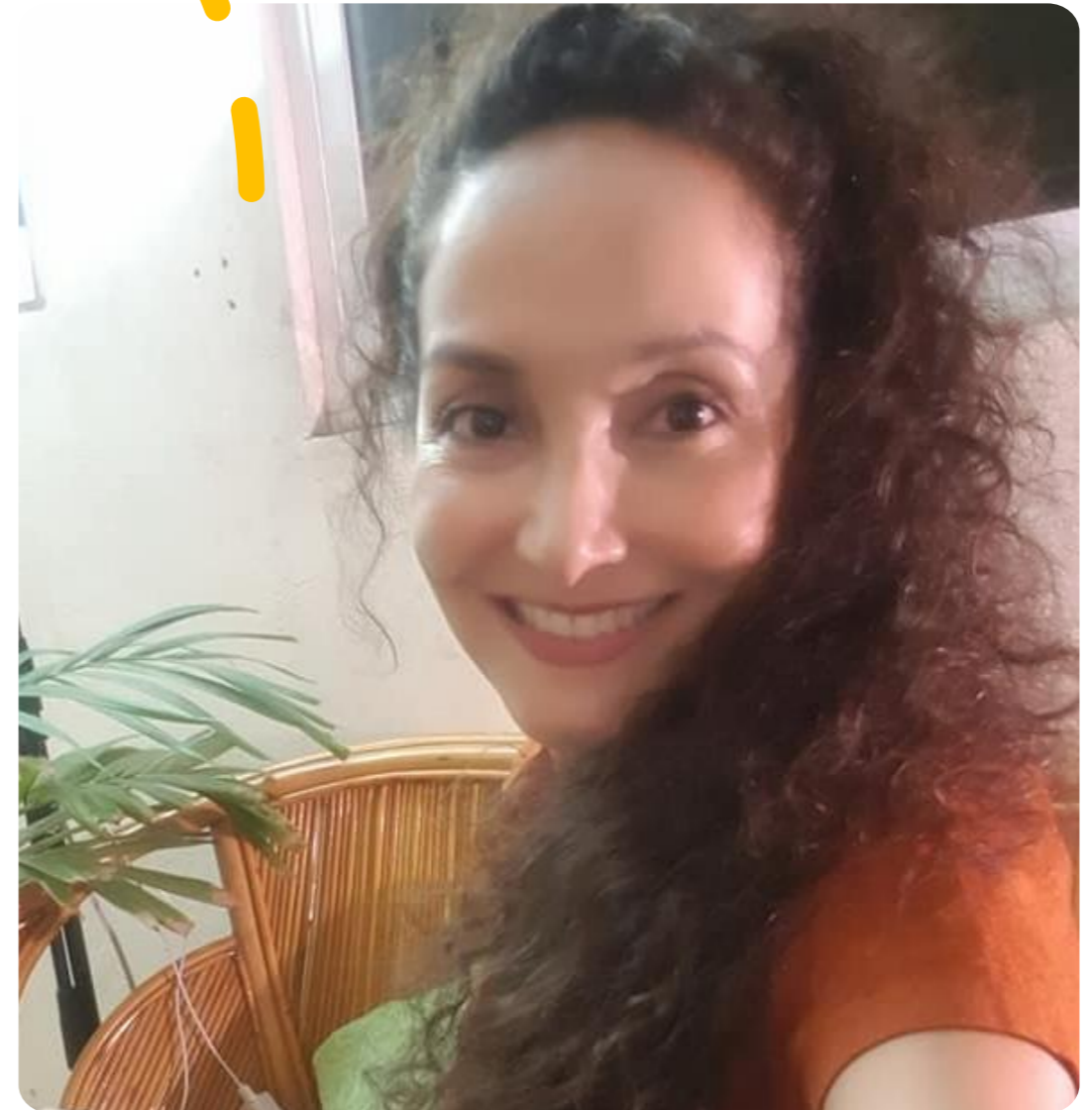
- 10 años de experiencia en desarrollo de proyectos en línea.
- Experiencia en el manejo de equipos de trabajo a distancia.
- Redactor y corrector de estilo para la Empresa Púrpura Pi.
- Jefe de Redacción y Creación de Contenido para para MW Corporate.
- Experiencia con alumnos de nacionalidades internacionales .
- Maestro de Estructuras Socioeconómicas del Mundo, Carrera de Imagen y Relaciones Públicas.
- Maestra de Taller de Lectura y Redacción, TEC MILENIO CANCÚN.
- Maestra de Español de Secundaria Instituto Ilat Cancún, 2014.
- Tutor del área de Redacción y Análisis de Contenido del Centro Integral de Apoyo y Desarrollo Escolar (CYADE) 2012-2015).
- Maestra de Español, Academia Columbus, Playa del Carmen 2011.
- Maestra de Redacción y Literatura, Taller Integral y Sinodal para obtener el grado de Licenciatura, CEDIM Monterrey Nuevo León 2005.



¿Cuáles son las especialidades académicas/ técnicas del personal directamente relacionado con el proyecto?

DIRECTORA GENERAL DEL PROYECTO Y DE LA FUNDACIÓN.

- Maestra en Danza contemporánea y Ballet.
- MBA. Con especialidad en Planeación Estratégica del Tecnológico de Monterrey Campus Monterrey.
- Licenciada en Comercio Internacional por el Tecnológico de Monterrey. Campus Monterrey.
- Directora de Marketing del Grupo Hospiten en México.
- Presidenta del Consejo Consultivo Ciudadano de Quintana Roo.
- Fundadora del Festival Danxica con 11 ediciones anuales.
- Creadora de la Fundación Danxica 2015.





CLASES QUE REFORZARÁN EL EMPODERAMIENTO

- Acondicionamiento Físico
- Defensa personal
- Tai Chi
- Chi kung
- NUTRICIÓN aplicada a las necesidades específicas y las posibilidades
- BIODANZA

¿Como participar o como incluyo a mi organización?

- Completa el Cuestionario de la siguiente liga:
 - Para el cuestionario necesito: Nombre, edad, dirección, organización a la que pertenece, Leer la responsiva de participación,
 - Tallas: Altura, peso
 - Temas de Nutrición: Brevemente comentar que Desayuno, como y ceno
 - Temas de ejercicio: cuantas horas de actividad física comúnmente tengo o practico a la semana
 - Para menores de Edad: Favor de descargar la carta con firma de sus tutores
 - Enfermedades, alergias que mencionar
 - Información importante que debemos saber: Salud mental, salud física, operaciones o enfermedades congénitas o importantes