

para o víctimas de violencia de género

25/11

16/12

con pernocta
20/01

17/02

SUBE Y CRECE

Sierra de Madrid

Programa de crecimiento personal
y bienestar emocional



[¡Completa el
formulario de
inscripción!](#)

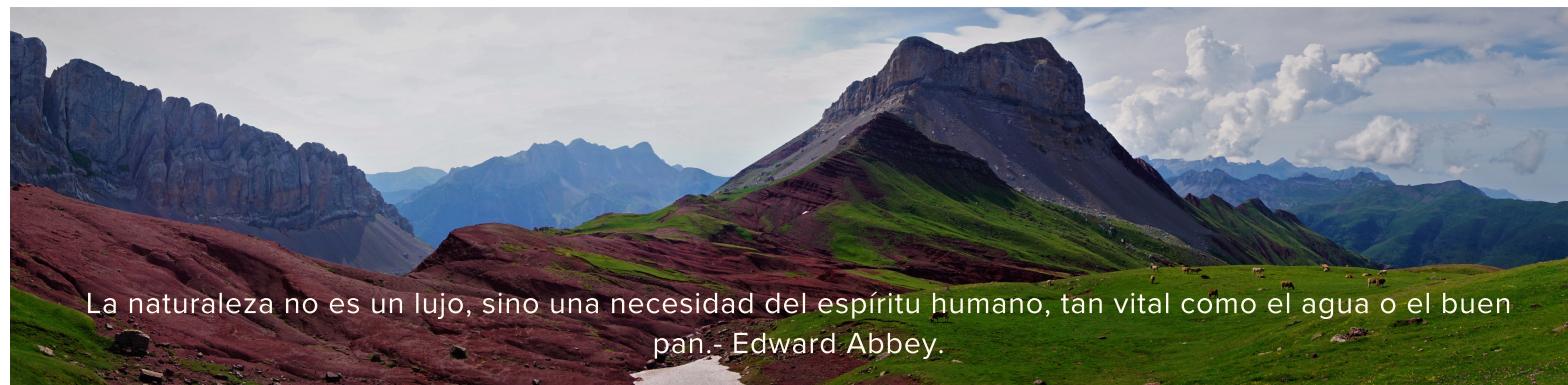


Rutas de montaña mensuales

Sierra Madrid y alrededores

OBJETIVO

El programa está dirigido a aquellas personas que quieran realizar un trabajo personal introspectivo utilizando el deporte, la fuerza del grupo y la naturaleza como herramientas movilizadoras. En cada una de estas salidas se facilitará un tema para trabajar y profundizar a nivel grupal, que se irán elaborando en cada parada que hagamos en la ruta gracias a dinámicas y se recogerá todo lo ocurrido para cerrar cada sesión al final del día en el lugar que terminemos la ruta o realicemos la pernocta. Al tener cada ruta una temática se pueden realizar rutas sueltas o el programa completo. Aquellas personas que realicen rutas sueltas o no puedan acudir a alguna, se les facilitaran materiales sobre los contenidos de las rutas anteriores.



La naturaleza no es un lujo, sino una necesidad del espíritu humano, tan vital como el agua o el buen pan. - Edward Abbey.

¿CUÁL ES EL HILO CONDUCTOR?

Como el nombre del programa indica SUBE Y CRECE buscamos que mediante este programa se realice un crecimiento profundo personal. Para ellos se han planteado las salidas siguiendo los puntos fundamentales que permiten a una persona parar, hacerse preguntas y tomar decisiones de cambio. Utilizando dinámicas tanto individuales como grupales que permitan extrapolar los aprendizajes y experiencias en la naturaleza a la vida cotidiana.

Nuestra máxima es el respeto de la persona y de su proceso, por lo tanto cada quien elige hasta dónde comparte en el grupo y cuáles son sus límites. Para salvaguardar tanto la seguridad física y como psíquica de los participantes realizamos una breve llamada de toma de contacto para confirmar que esta actividad va a ser un proceso positivo y adecuado para el interesado.

INFORMACIÓN GENERAL

Participantes

Personas interesadas en trabajar en su crecimiento personal usando la naturaleza como herramienta terapéutica.

Lugar

Sierra de Madrid y alrededores, España.

Fechas

25 de noviembre

16 de diciembre

Hora inicio y fin

Inicio 10h a 17:00

20 y 21 de enero*
17 y 18 de febrero*

Inicio 9.30h del sábado y fin 13h
de domingo

Las salidas 3º y 4º incluyen la pernocta, alojamiento y media pensión.

Se pueden realizar rutas sueltas o el programa completo.



METODOLOGÍA

Nos basaremos en la metodología Terapia a través de la Aventura (TA) y Terapia en la Naturaleza, metodologías experienciales que en otros países llevan más de 60 años de desarrollo. La definición de la TA es la *prescripción de actividades de aventura en el medio natural facilitadas por profesionales de la salud mental con fines terapéuticos y con el establecimiento de objetivos emocionales*. La TA involucra a la persona de manera kinestésica, emocional, conductual y cognitiva.

Los principales elementos de la TA son: la involucración activa del individuo, la salida de la zona de confort como herramienta que posibilita el cambio, las consecuencias naturales e inmediatas de las acciones y el riesgo físico y psicológico necesario para el proceso, entre otras.

Ademas utilizaremos bases teóricas psicodinámicas, humanistas y relaciones.



Algunos beneficios de las metodologías en el medio natural:



El aprendizaje experiencial incrementa la motivación y el compromiso activo de los participantes y aumenta su participación (Kuo et al., 2018).



La naturaleza incrementa las células del sistema inmunitario y mejora el sistema de afrontamiento al estrés.
(Facultad de Medicina de Tokio, 2007)



La naturaleza es un espacio que ofrece contextos nuevos ideales para vivir experiencias diferentes.



Salir de la zona de confort nos ayuda a hacer crecer nuestra resiliencia y fortaleza, nos hace adquirir hábitos más saludables a nivel físico y mental y proporciona nuevas perspectivas a nivel personal, social y cultural.



Las personas aprendemos haciendo. Experimentar, asumir retos, probar experiencias nuevas es lo que permite desarrollarte como persona.



El contacto con la naturaleza fomenta las buenas relaciones y la cooperación. El medio natural genera sentimientos de comunidad. (Universidad de Rochester, NY, 2009)

25/11 - HACER

Iniciamos el programa trabajando sobre la autoexigencia, la voz crítica, “estar a tope”, parar la inercia del correr y la perfección. Este inicio surge tras haber escuchado en consulta como parte fundamental de las temáticas que traen los pacientes van en la línea de la angustia y ansiedad por hacer.

Esto nos permite empezar a cuestionarnos ¿Qué hacemos? y ¿de qué manera? . También comprender de dónde procede esta forma de tratarnos y si queremos seguir tratandonos así .



16/12 - SER

Tras plantearnos qué hacemos y de qué manera, queremos trabajar en quién somos más allá de ese hacer. Esta ruta busca conectar con nuestros ideales, valores, recuperar el sentimiento propio de uno. Revisaremos conceptos fundamentales sobre la autoestima y el autoconcepto. Entraremos en las etiquetas adquiridas a lo largo de la historia de la persona.



20-21/01 - CAMBIAR

Con esta ruta buscamos poder detectar cuáles son las defensas y resistencias que nos impiden acceder a nuestros objetivos. Hablaremos de la zona de confort, el autoboicot, síndrome del impostor, miedos e ideales.

Esta ruta es la primera que incluye pernocta, después del día de ruta, nos alojaremos en el refugio de Cotos para descansar y seguir al día siguiente.

17-18/02 - QUERER

Última ruta del programa cuya función es aunar todo lo aprendido y experimentado a lo largo de estos 4 meses para poder orientar el siguiente paso ¿Hacia dónde quieres ir?. Buscar cuál es objetivo, sueño o siguiente paso que la persona quiere realizar tras esta experiencia. Hemos ido adquiriendo conocimiento técnico gracias al avance del tiempo y esta salida cierra estos conocimientos también. Hay dos opciones de pernocta en función del interés y opinión del grupo, mantenernos en albergue de montaña o subir la inmersión en la naturaleza y pernoctar en refugios de montaña. Daremos importancia al cirre grupal pues ha sido parte fundamental para esta experiencia.

EQUIPO

Beatriz García

Graduada en Psicología en la Universidad Pontificia de Comillas. Psicóloga sanitaria. Especializada en Clínica y Psicoterapia Psicoanalítica. Guía de media montaña, titulación Técnico Deportivo Baja Montaña nivel I.

La psicología ha sido una pasión desde antes de estudiarla en la universidad, por lo tanto y desde la premisa que la salud mental no es privilegio si no un derecho cofundé con un grupo de compañeros de la universidad la Asociación Encuentro para ofrecer terapia a bajo coste.

Ahora años más tarde he montado Rutab una empresa de psicología que une mi segunda pasión, la naturaleza y el deporte. En ella he buscado compañeros y compañeras que entiendan la psicología desde un paridgma que valora y respeta a la persona como dueña de construir su propia historia.

Mi trabajo en mi día a día es predominantemente clínico con pacientes por eso para mi las rutas terapéuticas son otra manera de unar el poder de la psicología, la naturaleza, el grupo y el deporte, saliendo del despacho al uso en medio de la ciudad.

Creo firmemente que las cosas se pueden hacer de maneras distintas, que la psicología sana, la naturaleza enseña, que el grupo cuida y que el deporte es vida. Que subir una montaña tiene que ver más de lo que pensamos con el camino que recorre una persona saliendo de una depresión. Que cada uno tiene que construir su propia ruta y que tenemos que apoyarnos en los recursos que nos rodean. Tras las salidas realizadas a lo largo del programa, creo aún más en esta nueva forma de sanar y de crecer.



Esther Meneses

Graduada en Psicología en la Universidad Pontificia de Comillas, Madrid. Psicóloga sanitaria. Experta en Terapia a través de la Aventura y en la Naturaleza.

Acompaño procesos individuales y grupales de autoconocimiento, crecimiento y transformación desde hace 5 años. Tengo amplia experiencia en el trabajo grupal y experiencial. Soy parte del equipo de Experientia, organización pionera en la metodología Terapia a través de la Aventura, donde trabajo como impulsora de la entidad, coordinadora de proyectos, facilitadora y formadora. He facilitado programas terapeúticos en la naturaleza y expediciones de varios días en la montaña dirigidos a diferentes colectivos.

Mi enfoque es integrador, establezco las bases en los enfoques existencialistas, humanistas y sistémicos. En mis sesiones utilizo técnicas psico-corporales y basadas en el arte. Me formé en Cuerpo y Arte con Andres Waksman en Alas (Barcelona) y soy practicante de Asthanga Yoga desde hace más de 7 años.

He nacido y crecido en la Sierra de Madrid, rodeada de monte, animales y huertos. Confío plenamente en la capacidad curativa de la naturaleza y el poder transformador de las experiencias de aventura.



Rutas realizadas: 25/11 HACER



- Ubicación: Pinar de Valsaín
- Quedaremos sobre las 9:30 en una ubicación concreta cerca del parking de Boca del Asno.
- Ruta de 7km. Baja dificultad técnica.
- 350m de desnivel positivo
- Mediante dinámicas experienciales, juegos y debate plantearemos una manera de desconectar de la exigencia, la crítica, el perfeccionismo para conectar con la paz, tranquilidad y bienestar que supone la naturaleza.
- Esta programado terminar sobre las 15:30 por lo que cada participante tiene que llevar comida y agua. (Todo lo que hay que llevar lo enviaremos el viernes para precisar en función de la meteo)

Las siguientes rutas se propondrán en función del nivel técnico grupal para ser adecuadas para todos y de la meteorología.

Rutas realizadas: 16/12 SER



- Ubicación: La Jarosa (Guadarrama)
- Quedaremos sobre las 10.00 en una ubicación concreta cerca del parking de La Jarosa.
- Ruta de 8km. Baja dificultad técnica.
- 200m de desnivel positivo
- Mediante dinámicas experianciales, juegos y debate plantearemos una manera de conectar con nuestro SER, reflexionaremos sobre quienes somos, que hacemos y para que lo hacemos, saliendo de todos los roles impuestos y prisas o urgencia de la ciudad y del día a día.
- Esta programado terminar sobre las 17:00 por lo que cada participante tiene que llevar comida y agua. (Todo lo que hay que llevar lo enviaremos el viernes para precisar en función de la meteo)

Las siguientes rutas se propondrán en función del nivel técnico grupal para ser adecuadas para todos y de la meteorología.

Ruta realizada: CAMBIAR 20 y 21 de enero



- Ubicación: Navacerrada (Sierra de Guadarrama).
- Después de habernos preparado física y emocionalmente realizaremos una ruta en la zona de Cotos, un área más montañosa y que implica un mayor reto por el terreno y el clima, una gran oportunidad de superación personal.
- Esta aventura se centrará en el cambio personal. Realizaremos diferentes dinámicas que propiciarán reflexiones y tomas de conciencia sobre nuestras fortalezas, herramientas, limitaciones o miedos a la hora de realizar un cambio en nuestra vida.

- Trabajaremos con la salida de la zona de confort hacia la zona de crecimiento y abordaremos las dificultades que este movimiento nos puede provocar. A través de la ruta y la montaña tendremos la oportunidad enfrentarnos a nuestros miedos y explorar nuestra superación personal en un espacio seguro y acompañado.



- El sábado quedaremos por la mañana (9:30) en el parking donde dejaremos los coches y comenzará la ruta que nos llevará hasta las 18:00 de la tarde. Durante la ruta se irá realizando actividades hasta que lleguemos al Refugio de Cotos, una vez en el refugio habrá tiempos libres pero también alguna dinámica de noche. El domingo por la mañana tendremos ruta de hasta a la 13.00 hora estimada de fin de la actividad.
- Dada la climatología lo más seguro es que precisemos de raquetas de nieve, nos las prestará Sendero vertical. Como estamos hablando de actividades de montaña el material es muy importante, pues con un calzado inadecuado no se puede realizar la actividad. Si al ver la lista de materiales ves que te falta algo, antes de no venir avisanos con tiempo e intentamos gestionarlo en equipo.

Ruta realizadas: 20/1 y 21/1 CAMBIAR



- El Refugio de Cotos cuenta con alojamiento y media pensión. Teniendo espacio para una sala de trabajo que seguiremos usando por la noche.
- Si tienes algún tipo de alergia, o no comes ciertos alimentos hay que avisar con tiempo al albergue para que puedan preparar comida en la linea de tus necesidades. (En el formulario de inscripción esta recogido todo).



[Si quieres saber más sobre el albergue pincha aquí.](#)

Próxima ruta: 17/2 y 18/2 QUERER



- Ubicación: Reserva Natural Valle Iruelas (Ávila)
- El objetivo de esta ruta es realizar el cierre del programa que hemos compartido estos 4 meses juntos.
- Asentar los aprendizajes y plantear los siguientes pasos del camino que cada uno quiera construir.
- En esta salida se propone una ruta que inicia las 10:00 del sábado por la montaña, para terminar pernoctando en el Refugio de Cabeza de Parra. La salida se finalizará sobre las 15:00 del domingo.
- Es el cierre del programa, por lo que no se abrirán plazas nuevas, solo aquellas personas que han realizado alguna de las salidas anteriores podrán formar parte de la salida (máximo 10 personas).

INVERSIÓN

Salidas de 1 día - 85€

Salidas de 2 días - 150€

Promoción pago único - 400€

Becas disponibles -

Dos becas disponibles para personas en paro o víctimas de violencia de género.

Incluido:

Seguro de accidentes

Salidas con pernocta: Alojamiento y media pensión en el Refugio de Cotos.

No incluido:

Traslado al punto de encuentro

Material personal como mochila, saco, esterilla, etc. Se puede alquilar si se solicita.

En caso de necesitar raquetas de nieve o material más técnico contamos con el apoyo de Sendero Vertical.

*La opción de pago único se puede realizar después de haber probado la primer ruta. Se tendría que abonar la parte restante proporcional.

www.clubexcursionistaexperience.com





Y tú ¿Hacia dónde quieres ir?



Más información e inscripción en:

www.rutab.es

www.senderovertical.com

beatrizgarcia.psicologia@gmail.com
+34 603 314 349

Si tienes cualquier duda llámanos sin compromiso, nos interesa que tengas claro cómo es esta aventura y si es lo que estas buscando, así todos contentos.