

MIGRANDO LA MOCHILA



27 Y 28 DE ABRIL
18 Y 19 DE MAYO

Cada recorrido vital va conformando una mochila de experiencias de todo tipo que son motor o lastre en diversas circunstancias. Con esta experiencia proponemos aligerar esa carga y tomar conciencia del potencial que no estamos utilizando.



**¡Completa el
formulario de
inscripción!**



www.rutab.es


Rutas terapéuticas de
montaña

Sierra de Guadarrama 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 salida se facilitará un tema para trabajar y profundizar a nivel grupal, que se irán elaborando en cada parada que hagamos en la ruta a través de diversas dinámicas.

El final de la marcha es un momento que integra una parte desenfadada en torno al picoteo de la cena elaborada entre todos y otra de introspección para recoger lo ocurrido a lo largo del día y permitir momentos de incertidumbre y curiosidad en lugar de precipitarse a sacar conclusiones. Compartir la experiencia es tan importante como disponer de un espacio de intimidad para poder asimilar lo que a cada cuál sorprendió de sí mismo/a.



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

EL SENTIDO DE NUESTRAS MARCHAS

Cada recorrido vital va conformando una «mochila» de experiencias de todo tipo que son motor o lastre en diversas circunstancias. Con esta experiencia proponemos aligerar la carga que incomoda y tomar conciencia del potencial que no estamos utilizando. Migrar, hacernos nómadas por un momento para descubrir lo que nos hace únicos.

Las personas actúan como límite y uno se descubre a sí mismo a través del espejo que ofrece su mirada; nuestro pequeño grupo brinda la posibilidad de ampliar esa perspectiva. A su vez, en esta zambullida en la naturaleza, los claroscuros del bosque pueden ayudar a encontrar nuevos matices a las luces y sombras de nuestro interior

Vivimos una época que acelera cada vez más los cambios, de forma que, para no dejar de ser protagonistas de nuestras decisiones, son necesarios momentos de reflexión que acompañen el trayecto.

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

INFORMACIÓN GENERAL

Participantes

Grupo reducido (10 plazas).

Lugar

Sierra de Guadarrama y alrededores, España.

Fechas

27 y 28 de abril
(Casa Rural la Querencia)

Hora inicio y fin

Inicio **9:30h** sábado a 13:00h el domingo.

18 y 19 de mayo
(Refugio de Cotos)

Inicio **9:00h** del sábado a 13h de domingo.

Se recomienda realizar el programa completo, pero se puede ir a una salida.



METODOLOGÍA

No siendo novedoso el enfoque de aprovechar la naturaleza para desconectar del estrés y la presión del día a día, creemos que sí lo es el plantearlo desde una perspectiva psicoanalítica. Hay muchos prejuicios en torno al diván desde la ignorancia. Psicoanalistas pioneros lo aplicaron en campos muy diversos resultando de gran eficacia para elaborar situaciones muy complejas. Lo que aporta esta dinámica es la búsqueda de sentido, la conexión que permite entender lo que nos sucede en la actualidad a partir del aprendizaje que se desprende de experiencias pasadas.



Además, el encuadre grupal potencia la confrontación con esos aspectos más recónditos de uno mismo a través de sensaciones que otros provocan o de las que nosotros provocamos en los demás. Es un espacio abierto a la curiosidad y la sorpresa, sin forzar más allá de donde cada cual quiera o pueda llegar.

Todo esto es un magnífico complemento a las técnicas psicodramáticas que se despliegan en el entorno natural desde escuelas diversas como la terapia a través de la aventura o la terapia en la naturaleza. Salir de la zona de confort es uno de los denominadores comunes de estos enfoques. Confrontarnos con el lugar que ocupamos en la vida y abrir preguntas que permitan interrogar si existe posibilidad de moverse a otro lugar (si se quisiera).

Al integrar distintas formas de entender y abordar el malestar de un sujeto, subrayamos que los aspectos físicos, psíquicos y sociales forman un todo que interactúa constantemente en lo que hacemos y sentimos aunque no tengamos conciencia de ello. La experiencia que proponemos va en esta dirección: conocernos mejor... ¡y engañarnos menos!

EQUIPO

Beatriz García

Graduada en Psicología en la Universidad Pontificia de Comillas. Psicóloga sanitaria. Especializada en Clínica y Psicoterapia Psicoanalítica. Guía de baja 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.

Años más tarde he creado Rutab un proyecto 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 paradigma 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 unir 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, creo aún más en esta nueva forma de sanar y de crecer.



Isabel Sanfeliu

Doctora en Psicología, Psicoanalista (Espace Analytique, París). Miembro del Comité científico internacional de la Revue de Psychothérapie psychanalytique de groupe. Presidenta de Honor de SEGPA. Miembro fundador de Imago, Clínica Psicoanalítica (1998). Profesora del Seminarios sobre Psicoterapia de Grupo de forma continuada desde 1984. Entre sus obras: Hilos que tejen la Red (2021), Amar-se. Ecos actuales de Narciso (2016), La hiperactividad (2011), Karl Abraham o el descubrimiento de la melancolía (2002 traducido al inglés en 2007), La anorexia (1997, con Nicolás Caparrós), coordina el segundo y cuarto tomo del Viaje a la Complejidad (editado por N. Caparrós y R. Cruz en 2012), además de dirigir varias obras colectivas y publicar gran número de artículos. Coautora en 2024 de Hojas.

Esta larga trayectoria coordinando y formando en grupos siempre transcurrió paralela a maravillosas aventuras montaÑeras disfrutadas con mi marido, Nicolás Caparrós, fallecido hace tres años. Luego en solitario continué recreándome en estos paisajes y captando la energía que transmiten. En mi último libro, Hojas, son mis fotos por Valsaín las que inspiraron y acompañan a los poemas de José Luis Fernández. Por eso, cuando Beatriz me habló de su proyecto, no pude más que dejarme llevar por su entusiasmo haciendo confluir dos espacios tan ricos para mí.



Jorge Saffie

Director de documentales, especializado en temas sociales y de aventura, apasionado de la sanidad y del cuidado, cursó primero de enfermería pero la llamada del cine documental le arrastró a su primera expedición a Noruega y desde entonces ha alternado con expediciones que le han permitido descubrir lugares únicos del mundo.

Ha encontrando una “ventana de buen tiempo” en este proyecto que le permite grabar, ayudar y estar en su entorno favorito, la naturaleza.

Premiado con el galardón a mejor director revelación en cine de montaña por “Obsesion” documental que le llevó a la Patagonia invernal, abriendo camino como nueva promesa del cine de aventura.

Hoy se presenta para apoyar en un proyecto que para él es algo más que un trabajo, es una oportunidad, que le permite llegar donde muy poca gente puede llegar.

SAFF
VISION



Saffie ha acompañado las rutas anteriores haciendo inmortales las experiencias vividas, la gran mayoría de las fotos de este dossier son resultado de sus reflejos capturando el instante donde sucede la magia. Ese instante que nos permite pensar y plantearnos si nuestra realidad es como pensamos o tal vez la imagen venga a cuestionar nuestra férreas certezas.

ALGUNAS SALIDAS ANTERIORES EN TORNO A...

25/11/23 - HACER

Iniciamos el programa pasado trabajando sobre la autoexigencia, la voz crítica, «estar a tope», parar la inercia de correr en busca de una inalcanzable perfección. Fue nuestro punto de partida ya que es una de las cuestiones que hemos detectado que más inquietan actualmente a nuestros pacientes. Tras la sobre exigencia late, en muchos casos, el miedo a dejar de ser querido; la ansiedad resultante puede llegar a provocar justamente el efecto que tanto se teme.



16/12/23 - SER

Si en la ruta anterior se puso el foco en el qué se hace y cómo, en esta nos preguntamos el por qué. Es decir, detenernos un momento en quiénes somos y qué motivaciones nos llevan a actuar, pensar o sentir en determinada dirección. Se trata de quitar etiquetas y prejuicios, poderse contemplar desde distintas perspectivas.

20-21/01/24 - CAMBIAR



En ocasiones tenemos tan claro lo que nos gustaría hacer que no entendemos por qué es tan complicado lograrlo. Puede ocurrir que defensas que fueron útiles hasta determinado momento, hayan dejado de serlo. Se habló de la zona de confort, del síndrome del impostor, del autoboicot, de miedos, pero también de ideales y expectativas. Fue la primera ruta de pernocta. El refugio de Cotos nos acogió.

17-18/01/24 - QUERER

Última ruta del programa hasta el momento. Integramos lo experimentado a lo largo de estos cuatro meses para mirar al horizonte: ¿hacia dónde quieres ir? Más ligeros de equipaje, pueden abrirse paso nuevos objetivos, distintas formas más completas de ver la realidad. El cierre grupal resulta parte fundamental de la experiencia. El aprendizaje también se dio desde el punto de vista técnico, de forma que ahora se van abriendo distintos encuadres en función del interés y posibilidades de cada grupo: con o sin pernocta, mayor o menor inmersión en la naturaleza, etc.



Salida 1 : 27 y 28 de abril. Miedos vencidos



- Ubicación: Pinar de Valsaín.
- Quedaremos sobre las 9:30 en una ubicación concreta cerca de la ruta, en el parking público del CENEAM. Aparcaremos los coches y daremos comienzo la aventura.
- Realizaremos un ruta durante el día, comiendo en el camino y terminaremos en la Casa Rural La Querencia.(Baja dificultad técnica.)
- El estímulo para arrancar la aventura lo hemos encabezado como « MIEDOS VENCIDOS » . Encontrando claves en esos momentos en los que hemos descubierto fuerza y recursos insospechados, pueden encararse con más eficacia salidas al malestar actual.
- Las siguientes rutas se propondrán en función del nivel técnico grupal para ser adecuadas para todos teniendo también en cuenta la meteorología.
- Una vez se realice el pago de la actividad se enviará la lista de materiales, que será revisado conforme nos acerquemos a la fecha para precisar elementos en función de metereología.

Casa Rural la Querencia



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

Casa Rural la Querencia



Dirección: Carretera de Madrid 35, Pradera de Navalhorno, 40109 Valsaín, Segovia

Si quieres saber más sobre el albergue pincha aquí.

Casa Rural la Querencia



Dirección: [Carretera de Madrid 35, Pradera de Navahorno, 40109 Valsaín, Segovia](#)

La casa Rural La Querencia esta ubicada en un lugar privilegiado a escasos 5 minutos andando del Pinar de Valsain.

Esta a 20 minutos en coche de Segovia, por lo que en el caso de que alguien no tuviera coche podríamos recogerle allí.

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

Salida 2: 18 y 19 de mayo.



- Ubicación: Puerto de Navacerrada
- Quedaremos a las 9:00 en el parking de Cotos.
- El sábado quedaremos por la mañana (9:00) 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.
- La dificultad técnica se adecuará en función del grupo.

Refugio de Cotos



- 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 línea de tus necesidades. (En el formulario de inscripción esta recogido todo).



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

PRESUPUESTO

Salida de 1 día 27 y 28 de abril:

Precio por persona en habitación individual: **225 €**

Precio por persona en habitación doble: **210 €**

Precio por persona en apartamento (triple): **200 €**

*La disponibilidad de las habitaciones se irá asignando por orden de reserva.

Salida de 2 día 18 Y 19 de mayo:

Precio por persona de **210 €**

Promoción pago único programa completo:

Precio por persona con habitación individual **400€** . Realizando la reserva de plaza de las dos salidas.

Descuento del 15% si has acudido ha rutas anteriores de RutaB.

Incluido:

Seguro de accidentes por parte de Sendero Vertical.

Alojamiento y media pensión en el Casa Rural La Querencia y Refugio de Cotos

No incluido:

Traslado al punto de encuentro

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



PASOS A SEGUIR:

1. **Reserva de la plaza (50€)** en la www.rutab.es.

2. Tras realizar la reserva se envía un email con un **formulario con información** necesaria alergias, datos personales, etc.,.

3. Queremos asegurarnos que esta actividad va a ser un proceso positivo y adecuado para quienes estén interesados en este programa, por lo que realizaremos una **llamada de toma de con Beatriz**. Nos coordinaríamos por whatsapp, para concretar la hora de llamada.

4. Después de esta llamada si es positivo realizar ahora la actividad se realizaría el segundo pago. Si por el contrario no os interesado, hemos visto que no es el momento o la razón que sea, os **reembolsamos la reserva total**. Esto nos permite reservar plazas, pues sabemos que es un grupo reducido.

5. El **segundo pago** se tiene que realizar **antes del viernes 19 abril**. El monto restante variará en función de la disponibilidad de las habitaciones (algunas son individuales, dobles o triples). Se irán asignando por orden de reserva.

Política de cancelaciones:

Si se cancela **1 semana antes** de la salida se devolverá la mitad de lo abonado.

Cancelaciones por causa mayor justificada se devolverá el monto total abonado (**sin la reserva**)

La finalidad de esta política de cancelaciones es preservar que se pueda realizar la actividad, al comprometernos con los alojamientos.





Y tú ¿Hacia dónde quieres ir?

BEATRIZ GARCÍA
RutaB
PSICOTERAPIA

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.