

# SUBE Y CRECE

3<sup>a</sup> Edición



**8 MARZO**

Peguerinos (Ávila)

**6 ABRIL**

**Programa de crecimiento personal y bienestar emocional.**

**Realizando una ruta por la montaña usamos los beneficios de la naturaleza, el grupo, el deporte y la psicología como herramientas terapéuticas para trabajar situaciones de la vida diaria que puedan generar dinámicas disfuncionales.**

**Con el objetivo de reducir ansiedad, sintomatología depresiva y trabajar sobre situaciones de duelo, baja autoestima, perfeccionismo o miedos.**

Más información en:

+ 34 603 314 349

[www.rutab.es](http://www.rutab.es)

@rutabpsico

**RutaB**  
BEATRIZ GARCÍA  
PSICOTERAPIA

BEATRIZ GARCÍA  
Psicóloga Sanitaria y Guía de Montaña

## OBJETIVO

SUBE y CRECE presenta su tercera edición, para seguir construyendo caminos para acompañaros a llegar a dónde os propongáis.

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. Se recogerá todo lo ocurrido para cerrar cada sesión al final del día en el lugar que terminemos la ruta.

Al tener cada ruta una temática se pueden realizar rutas sueltas o el programa completo.



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 personal profundo. 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 posibilitan 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 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	Lugar
Grupo reducido.	Peguerinos, Ávila.
Fechas	Horario
Sábado 8 de marzo (6 plazas disponibles)	Inicio <b>11:00h</b>
Domingo 6 de abril (7 plazas disponibles)	Fin <b>18:00h</b>

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

**Hay una plaza becada por ruta para personas en situación de desempleo. Se priorizará a aquella persona que pueda acudir al programa completo.**



## 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. 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.

Integraremos también herramientas de la 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.



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, la sorpresa y las risas, ingrediente fundamental por supuesto..

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 la persona, 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 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 unir el poder de la psicología, la naturaleza, el grupo y el deporte, en pos de la salud mental, 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 para ello.

Tras las rutas realizadas y que uno de los programas haya evolucionado a un grupo de terapia en la montaña, creo aún más en esta nueva forma de sanar y de crecer.



## EQUIPO

### Antonio Cobos De la Vera

Mi nombre es Antonio, desde niño mi vida ha estado unida a la naturaleza y las montañas.

Esa constante me orientó a formarme como Técnico Forestal, posteriormente como Guarda Rural y finalmente como Guía de Montaña, centrándome en la gestión y organización de los recursos naturales.

He realizado trabajos en la línea de la recuperación y conservación de especies en peligro, ecosistemas acuáticos, gestión cinegética y piscícola por distintas provincias de España.



© Antonio Cobos

Mi pasión por la montaña me hizo adentrarme en el precioso mundo de la fotografía, dedicando gran parte de mi vida al estudio y seguimiento de la fauna salvaje.

Contando ya con 20 años de experiencia y especializándome en dicho sector.

En mi opinión el contacto con la naturaleza nos ayuda a equilibrarnos como personas a la par que entender y asumir los procesos naturales de la vida.

Como dicen los montañeros “No conquistamos la montaña, sino a nosotros mismos.”

## Salida 1 : Sábado 8 de marzo



- Ubicación: Pinar de Peguerinos.
- Quedaremos para dejar los coches a las 11:00 en una ubicación que enviarémos la semana de la ruta. Peguerinos esta a 1:15 de Madrid en coche. Si algún participante no tiene vehículo propio, podríamos recogerlo de la Estación de Santa María de la Alameda. También se crea un grupo de whatsapp para que os podáis organizar con vuestros coches. Esta programado terminar a las 18:00 por lo que cada participante tiene que llevar comida y agua.
- Realizaremos un ruta de baja dificultad técnica durante el día, comiendo en el camino.
- Mediante dinámicas experianciales, juegos y debate plantearemos una manera de desconectar de la exigencia, la critica, el perfeccionismo para conectar con la paz, tranquilidad y bienestar que supone la naturaleza.
- 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.

## Salida 2: Domingo 6 de abril



- Ubicación: Pinar de Peguerinos.
- Quedaremos para dejar los coches a las 11:00 en una ubicación que enviarémos la semana de la ruta. Peguerinos esta a 1:15h de Madrid en coche. Si algún participante no tiene vehículo propio, podríamos recogerlo de la Estación de Santa María de la Alameda. También se crea un grupo de WhatsApp para que os podáis organizar con vuestros coches. Esta programado terminar a las 19:00 por lo que cada participante tiene que llevar comida y agua.
- Realizaremos un ruta de baja dificultad técnica durante el día, comiendo en el camino.
- Mediante dinámicas experianciales, juegos y debate plantearemos una manera de conectar con nuestro SER, reflexionaremos sobre quiénes somos, qué hacemos y para qué lo hacemos, saliendo de todos los roles impuestos y prisas o urgencia de la ciudad y del día a día.

Las siguientes rutas se propondrán en función del nivel técnico grupal para ser adecuadas para todos teniendo también en cuenta la meteorología.

## EN LA EDICIÓN SEGUNDA DE SUBE Y CRECE....

### De programa a grupo

La segunda edición de Sube y Crece, empezó en octubre del 2024 como programa con sus pertinentes 4 salidas, pero ha virado a grupo terapéutico actualmente activo. Razón por la cual las temáticas pasaron a ser las que cada integrante del grupo quería trabajar y de forma orgánica vamos revisando lo que va cambiando y pasando en el proceso. Nos reunimos de forma mensual.







## EN LA PRIMERA EDICIÓN DE SUBE Y CRECE....

### 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. Integrados 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.



## OTROS PROGRAMAS

### 18 Y 19/05/24 MIGRANDO LA MOCHILA



Pudimos revisar que cargábamos en nuestras mochilas, piedras y pesos, pero también recursos y herramientas. Revisamos nuestras metas y sueños, viendo como podíamos tratar de acercarnos a ellos con ayuda de nuestra historia. 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.

Pudimos despedirnos del refugio de Cotos que nos acogió en esta aventura y en SUBE Y CRECE, brindándonos su última noche antes del cierre y demolición después de más de 60 años abierto.



## PRESUPUESTO

**Ruta 1 (8 de marzo):** Precio por persona: **85 €**

**Ruta 2 (6 de abril):** Precio por persona: **85 €**

**Promoción pago único programa completo:**

Aquella persona que realice el pago del programa completo se le realizará un 15% de descuento sobre el total.

**Descuento del 10% si has acudido a rutas anteriores de RutaB o estudiantes.**

**1 Plaza becada para personas en situación de desempleo.**

**Incluido:**

Seguro de accidentes.

**No incluido:**

Comida y bebida.

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



## PASOS A SEGUIR:

**1. Reserva de la plaza** en [www.rutab.es](http://www.rutab.es) o mediante transferencia a nombre Beatriz García a la cuenta ES96 0239 0806 7700 1235 1425 en el asunto deber poner tu nombre completo y día de la ruta.

2. Tras realizar la reserva se envía un email con un **formulario con información** necesaria datos personales, alergias, 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 contacto 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 enviará la lista de materiales. Si por el contrario no os interesa, 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. **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 80% del monto total abonado.





Y tú ¿Hacia dónde quieres ir?



Más información e inscripción en:  
[www.rutab.es](http://www.rutab.es)

[beatrizgarcia.psicologia@gmail.com](mailto: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.