

2024-2025 | SOMATICHE

PROYECTO COMING HOME

RECUPERAR LA VIDA DESPUÉS DE LA VIOLENCIA
CON EL CABALLO COMO FACILITADOR DE LA
INTERVENCIÓN

marta@martacirera.com

www.martacirera.com

0034 629848735

ÍNDICE

1

PRESENTACIÓN

2

TRAUMA Y SISTEMA
NERVIOSO

3

IMPACTO DE LA
VIOLENCIA

4

OBJETIVOS

5

METODOLOGÍA

6

ESTRUCTURA

7

COSTE Y
CONDICIONES

8

CONCLUSIONES

9

EQUIPO



1

Presentación

“Recuperar una vida segura, volver a habitar el cuerpo y conectar con todo el descanso, la calidez y el dejarse ser que proporciona el hecho de volver a casa”

• RECUPERAR LA VIDA

Este es un proyecto de acompañamiento a personas que han vivido experiencias de violencia en algún momento de su vida. Se pone el foco en la recuperación de su agencia y capacidad para conectar con los recursos personales, aumentar la resiliencia y tener una vida de bienestar.

• METODOLOGÍA INNOVADORA

Se utiliza una metodología innovadora centrada en el cuerpo, creada a partir de herramientas somáticas, el trabajo de procesamiento del trauma, y la experiencia de introducir el caballo como agente de realidad.

• HERRAMIENTAS PARA LA AUTOREGULACIÓN

Se tiene en cuenta cómo ha sido el impacto del trauma en el cuerpo de la persona y se acompaña para la regulación del sistema nervioso, atendiendo la individualidad de cada cual. Se busca poder salir de la dinámica de miedo, hiperactivación o de cualquier otro impacto que todavía esté presente raíz de la experiencia de violencia vivida y que mantiene a la persona en un estado de desconexión.

2

Trauma y sistema nervioso

“Trauma no es lo que te sucede exteriormente sino lo que te pasa dentro de ti”. (Gabor Maté)

El trauma se puede definir como una experiencia vivida que sobrepasa la propia capacidad para sostenerla; no tiene porque ser un gran acontecimiento vital (pérdida, agresión, accidente...) sino que también experiencias cotidianas en el contexto familiar o de pareja o en ciertos momentos evolutivos (infancia, adolescencia) han podido ser percibidas como vivencias abrumadoras.

• ¿CÓMO SE EXPLICA DESDE EL ORGANISMO?

Porges ha desarrollado la teoría polivagal a partir del estudio del sistema nervioso autónomo y en cómo este interviene en la regulación de las vísceras, interacción social, apego y emociones. Esta teoría permite entender porque ante una situación que provoca mucho estrés o miedo se produce una parálisis a nivel corporal y una disociación, lo que también se denomina inmovilidad tónica y que se da, por ejemplo, en casos de mujeres que han sufrido agresiones sexuales y que no han podido hablar, defenderse o moverse.

“Toda tensión, estrés y trauma, sea fisiológico, cognitivo, emocional o interpersonal, afecta al organismo físico. La curación de la tensión, el estrés y el trauma empieza ahí, en el cuerpo.”

3

Impacto de la violencia

Haber estado víctima de cualquier tipo de violencia se traduce en que el sistema nervioso de la persona ha estado al límite en una ocasión puntual, o en varias repetidas. Esta experiencia de activación alta no resuelta, queda en la memoria corporal.

- **ESTA IMPRONTA SE PUEDE MANIFESTAR DE DIFERENTES MANERAS SEGÚN CADA PERSONA**

Pueden haber síntomas como la dificultad de conciliar el sueño, la saturación y dificultad para concentrarse, ansiedad, hiperactividad, o la sensación de estar fuera de uno/a mismo/a. También síntomas relacionales como la desconfianza en los otros o la dificultad al relajar el cuerpo, sobre todo en experiencias de intimidad. Puede también existir una necesidad de controlar y prever situaciones que se traduce en un impedimento para adaptarse a los cambios y a la espontaneidad de la propia vida.

Aunque la amenaza se haya reducido o la violencia se haya acabado, el sistema nervioso ha quedado dañado, dificultando el poder vivir la vida con libertad. Se tiene que tener especialmente en cuenta el momento evolutivo en que se ha producido la experiencia de violencia, sobre todo si estamos hablando de la etapa infantil.



Objetivos

“Cada persona ha registrado la experiencia de violencia de una determinada manera y de lo que se trata es de saber qué estrategias de supervivencia se han desarrollado en cada caso (ataque, huida, inmovilización) para dejar de apoyarse en estas y poder vivir, no sobrevivir.”

1

AUMENTAR LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

- 1.1 Aumentar la capacidad de regulación emocional de las personas, en especial la gestión del miedo y su afectación en la cotidianidad.
- 1.2 Contribuir al goce de una vida cotidiana en conexión con las propias necesidades.
- 1.3 Mejorar la autoestima y el autoconcepto de las personas participantes.
- 1.4 Fomentar la confianza en los propios recursos personales y el conocimiento de las propias capacidades a la hora de hacer frente a las diversas situaciones de la vida.
- 1.5 Potenciar relaciones saludables contribuyendo al fortalecimiento de los vínculos seguros.

2

GENERAR SINERGIAS CON ORGANIZACIONES QUE TRABAJAN CON VIOLENCIA

- 2.1 Ofrecer recursos prácticos a personas profesionales de organizaciones y entidades para entender el impacto de las violencias en el cuerpo y como reparar esta impronta, a partir de herramientas corporales y somáticas.
- 2.2 Realizar formaciones a profesionales de organizaciones y entidades relacionadas con la violencia, su impacto a nivel fisiológico y psicoemocional y su reparación.

5

Metodología

“No se trata de hablar del que pasó. Se trabaja a partir de los síntomas y de las sensaciones corporales, para identificar patrones de comportamiento”

• VENTANA DE RESILIENCIA

Para volver la conexión en el cuerpo se trabaja a partir de sentir el cuerpo y estar arraigado. Se trata que la persona pueda aumentar la ventana de resiliencia, que es la zona donde el sistema nervioso es capaz de regularse. Las personas traumatizadas tienen poca capacidad de regulación, poca gestión del estrés.

Cuando ayudamos a la fisiología, la persona amplía su capacidad de gestión, su ventana de resiliencia. La capacidad se puede hacer más grande o puede ser que disminuya, es innata pero tiene plasticidad. Todos/se tenemos una zona de capacidad, un margen de estrés que se aguanta antes de que llegue el desbordamiento.

• EL CABALLO COMO FACILITADOR Y MARCO DE REALIDAD

El caballo es clave en el proceso de acompañamiento puesto que se consigue un marco de realidad en movimiento: en contacto con el caballo la persona despliega el comportamiento que hace habitualmente cuando está más estresada o tiene miedo.

Es cómo si estuviéramos en una realidad cotidiana con la peculiaridad de poder parar la activación del caballo, centrarnos en la persona para poder regular y añadir gota a gota más activación. Una “gimnasia” del sistema nervioso para ponerlo en forma por así poder tener más capacidad de adaptación ante la activación y el estrés de la vida.



• ESPACIO PERSONAL

La reparación del espacio personal y de los límites es básico. Desde el cuerpo, escaneando el espacio en todas las direcciones y velocidades, se puede identificar qué parte del espacio ha quedado rota para repararla: acabando un movimiento no hecho, expresando una palabra no dicha, hacer aquello que no se pudo hacer en el pasado, etc.

• LA FISIOLOGÍA DEL MIEDO

A medida que se va descubriendo esto, la persona va entendiendo cómo es la dinámica del miedo a nivel fisiológico, como esta emoción bloquea la capacidad de reacción ante una situación estresante, anulando los sentidos.

• ACERCAMIENTO Y DISTANCIA

La neurocepción es el proceso por el cual nuestros circuitos neuronales, diferencian si una situación o persona es peligrosa o amenazante para nosotros o si por el contrario, podemos sentirnos seguros/as con ella sin necesidad de poner en marcha estrategias defensivas.

A partir de ejercicios de acercamiento y contacto con los animales y personas, y también con la interacción con el entorno se va identificando el propio lenguaje corporal y las reacciones no mentales que surgen en la persona. Estos ejercicios muestran la manera de estar en el mundo y las dinámicas relacionales (familiares, parejas, compañeros/se de trabajo...) a la hora de vincularse.



Estructura

- Se trabaja en un grupo formado por 10 personas aproximadamente que participan en 6 sesiones mensuales de 7 horas cada una.
- Este grupo es acompañado por un equipo de profesionales, formado por una terapeuta principal y cinco terapeutas asistentes que forman parte de un proceso formativo.
- A lo largo de las sesiones se desarrollan los contenidos a partir de diferentes ejercicios prácticos en constante interacción con la natura y los caballos.
- Se recibe un acompañamiento individualizado a lo largo de todo el proceso.

LUGAR

Masia Les Feixes. Granollers de Rocacorba, Girona.

HORARIO

Las sesiones se realizan un Sábado en el mes de 10:00 a 17:00 de la tarde, con una parada de una hora por comida.

CALENDARIO

Sábado 25 de Enero del 2025
Sábado 15 de Febrero del 2025
Sábado 15 de Marzo de 2025
Sábado 12 de Abril del 2025
Sábado 17 de Mayo del 2025
Sábado 14 de Junio del 2025

7

Coste y condiciones

PARTICIPANTES

El coste por persona es de 50€ la sesión.

Hay un descuento del 15% si se hace un único pago antes del 15 de Diciembre del 2024.

Se pide compromiso de asistencia al 100% de las sesiones a no ser que sea por causa justificada.

Se firmará un papel de compromiso así como de autorización de derechos de imagen.

ESTUDIANTES

El coste por persona es de 160€ la sesión.

Hay un descuento del 6% si se hace un único pago antes del 15 de Diciembre del 2024.

Este precio incluye:

- Una formación en línea de 6 cápsulas temáticas con material audiovisual de ejercicios prácticos reales
- La posibilidad de realizar prácticas supervisadas a lo largo del proceso
- Espacios virtuales para resolver dudas
- Se entrega diploma al acabar el proceso
- La tarea de estudiante permite acompañar el grupo a la vez que se recibe formación.
- Se pide compromiso a lo largo de todo el proceso. El hecho de no asistir a una o más sesiones no excluye su pago.
- A lo largo del proceso se realizarán reuniones de coordinación.



8 Testimonios

“Los beneficios son: un estado de tranquilidad y relajación que te ayudará a combatir el estrés y la ansiedad, un estado de claridad mental que te permitirá tomar mejores decisiones, un mayor autocontrol emocional y una mayor autoestima, una mayor resiliencia y capacidad de adaptación ante los cambios y la adversidad y una sensación de bienestar que mejorará tu calidad de vida.”

“Lo que más diferencia de la terapia convencional, lo más importante que he descubierto, aprendido y comprobado realmente, es que los pensamientos pueden ir por un lado y en cambio el cuerpo, en situaciones de peligro puede ir por otra. Es una reacción primitiva, es un instinto, no una decisión. Y realmente, en este punto, había comprobado que no llegaba con los pensamientos.”

“Pude practicar con los caballos una situación «controlada» de miedo, que era suficiente segura como para no sentir pánico y bastante válida para que el cuerpo se lo creyera. Una situación en la que tú eliges ponerte, y a pesar de que el cuerpo respondía cómo si fuera un peligro de verdad, aunque no fuera un peligro real, al mismo tiempo tenía el privilegio, mientras esto sucedía, de contar con una persona experta que te iba guiando sobre el que estaba pasando, y que te daba una respuesta importante y sanadora, completamente clave, a aquello que estaba sucediendo, y de lo que tú hasta ahora no habías visto de ninguna forma, porque no eras ni tanto solo consciente.”



9

¿Quienes somos?

Marta Cirera Baqués

Terapeuta principal y coordinadora del proyecto

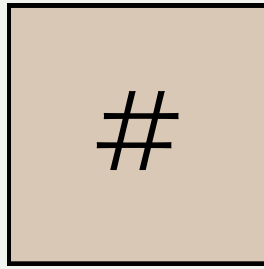
Soy la parte humana del equipo. Creativa, curiosa, apasionada. Soy la intérprete entre mis caballos y las personas, en su camino de vida. Guío el trabajo de todo el equipo para llevar a las personas de vuelta en su cuerpo, a tomar contacto con el que sienten para poder desbloquear y cambiar los patrones que fueron útiles en un primer momento pero que ya no nos permiten progresar.

Mi formación comprende igualmente el conocimiento de la persona como de los caballos, sin dejar de lado mi propia experiencia personal ganada de las experiencias vividas. De la base del trabajo con las personas destacaría la formación americana con *Kathy *Pike a Colorado sobre *coaching con caballos y *Somatic *Experiencing de Peter *Levine, basado en la liberación del trauma a partir de las sensaciones corporales, completando acciones que quedaron interrumpidas.

Para saber más: <https://martacirera.com/marta-cirera-cv/>

Somatiche cuenta con una red de profesionales de la psicología y la terapia que acompañan procesos grupales e individuales.





Contacto

marta@martacirera.com

www.martacirera.com

www.somatiche.es

0034 629848735

