

Jessica Entizne Miguel

Naturópata Holística
Psicoterapeuta somática en Biosíntesis



Propuesta de proyecto educativo de-crecimiento para padres, madres y educadores.



1.Marco humano y psicoterapéutico donde nace esta propuesta de proyecto educativo

¿Quién soy yo?

Soy Jessica Entizne Miguel. Una mujer, psicoterapeuta y madre apasionada por el ser humano y su proceso existencial desde la vida intrauterina hasta el momento de su muerte.

Soy amante e investigadora constante de todo lo que atañe al ser humano y sus experiencias en el mundo, desde los planos más físicos a los más etéricos, tendiendo puentes coherentes entre todos ellos.

En esa búsqueda me formé en varias disciplinas integradoras y respetuosas con el Ser humano, cómo son la naturopatía, acupuntura y medicina china, reflexoterapia, kinesiología, masaje metamórfico, Reiki, Feng shui, Par biomagnético, terapia floral, masaje terapéutico holístico y psicoterapia somática en Biosíntesis, que da cabida a todas las herramientas anteriores en su acompañamiento amoroso e integrador a la vida del ser humano, en cuerpo y alma.

Tras 22 años de trabajo en las profundidades de mi propio ser y 13 años de experiencia clínica, donde realmente he integrado todo lo que sé, a día de hoy acompaño a los seres humanos en su camino de recordar, comprender y aceptar quiénes son, integrando de dónde vienen y proyectando hacia dónde van, aprendiendo a hacer uso de sus recursos de vida, desplegando así todo su potencial.

Mi blog: www.lasaisoma.wordpress.com



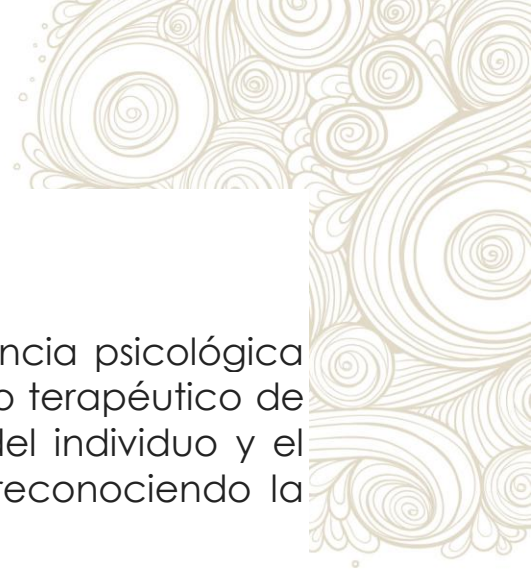
¿Qué es la Biosíntesis?

Enfoque e intervención psicoterapéutica somática ,creada por el psicoterapeuta inglés David Boadella hace 30 años, partiendo de raíces somáticas, psicodinámicas y bioespirituales, empezando con la vegetoterapia de Wilhelm Reich. Biosíntesis significa integración a la vida y se refiere a procesos específicos inherentes al ser humano de autoformación que guían y posibilitan su crecimiento orgánico y su desarrollo personal y espiritual.

El concepto central de la Biosíntesis se remonta a la etapa embrionaria ,en la que empieza el desarrollo del ser humano a partir de las tres capas germinativas: Ectodérmica, que dará lugar a los sentidos y el sistema nervioso; mesodérmica, que dará lugar a la estructura que nos dota de movimiento; y endodérmica, que dará lugar a los órganos y vísceras principalmente. La expresión vital posterior de estas capas embrionarias se manifestará como flujos de movimiento a través de los músculos; como flujos de percepciones, pensamientos e imágenes a través del sistema nervioso; y como flujos de emociones en el centro del cuerpo, a través de los órganos y del sistema vegetativo.

En un estado saludable o maduro, todo este proceso sucede de manera armoniosa. Tensiones y traumas vividos en la vida intrauterina y extrauterina impiden la integración de estas tres corrientes vitales y su libre flujo, causando la aparición del desequilibrio y la incapacidad de vivir de forma plena y satisfactoria.

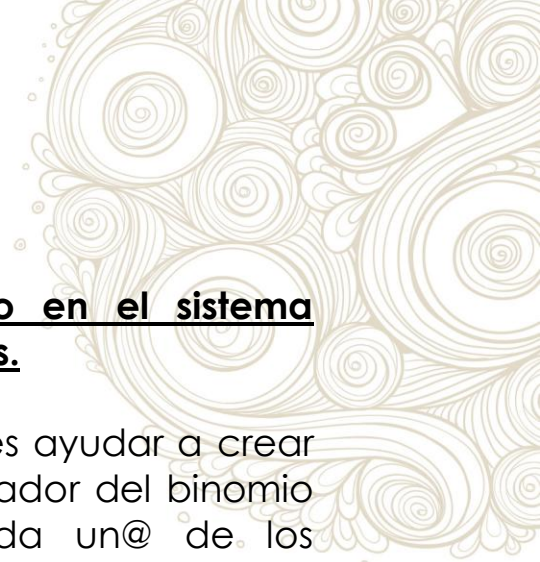
La experiencia vivencial con Biosíntesis propone un trabajo holístico enfocado a reconectar estos tres niveles vitales. Trabajamos con el cuerpo y utilizamos como base estos principios de la embriología funcional, integrando y coordinando modelos de respiración, tono muscular y de expresión emocional, relacionando así tres áreas fundamentales de nuestra cualidad humana:



nuestra existencia somática, nuestra experiencia psicológica y nuestra esencia fundamental. Es un espacio terapéutico de aprendizaje que acepta la manera única del individuo y el espectro de varios caminos de evolución, reconociendo la multidimensionalidad del ser humano.

Biosíntesis es una forma de autodesarrollo y autorregulación, basada en el proceso formativo inherente al ser humano que puede ser usada con la población en general con respecto a la prevención de neurosis (movimiento de reajuste psicosomático del ser humano ante momentos de trauma o desequilibrio por mantener la homeostasis con la vida) en escuelas, grupos de padres, grupos de mujeres, grupos de gestantes, grupos de tercera edad, relación madre-niño en los primeros momentos de vida, trabajo institucional, entrenamiento en empresas, etc.

En este caso en particular , la propuesta es el acompañamiento de padres, madres y educadores y su experiencia del día a día en el proceso de acompañamiento de niñ@s y adolescentes. L@s adultos que acompañamos también necesitamos de un acompañamiento respetuoso e incondicional, de un espacio de escucha y de-crecimiento para entrar en contacto con todo lo que se nos mueve a un nivel muy profundo y personal en este caminar junto a ell@s . Porque también tenemos nuestra historia y nuestras dificultades. Porque tenemos temas pendientes que pesan e interfieren a la hora de acompañarles sin que muchas veces nos demos cuenta. Porque no es sólo en ell@s que debe estar nuestro foco y atención, sino en nosotr@s mism@s en primera instancia, para mirarnos, reconocernos, nutrirnos , validarnos, descansar... y desde esa abundancia, entonces sí, acompañar desde ese bien-estar a l@s más pequeñ@s.

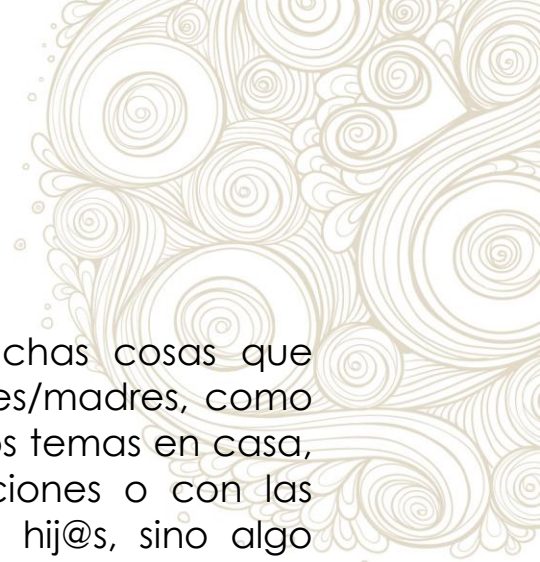


2. Objetivos e Impacto de este proyecto en el sistema educativo según las necesidades detectadas.

El objetivo principal de este proyecto es ayudar a crear un sistema educativo más humano e integrador del binomio familia-centro educativo, en la que cada un@ de los integrantes de este sistema aporte su mayor riqueza humana al grupo desde un enfoque de autorresponsabilidad , autoconsciencia y autocuidado.

Este objetivo parte de la necesidad detectada en mi trabajo clínico, en la consulta psicoterapéutica de cada día. Muchos clientes son padres y madres que traen problemas enmarcados dentro de un contexto educativo, con respecto a niñ@s de todas las edades. Los padres/madres suelen mostrar mucha preocupación y desorientación ante determinadas situaciones psico-emocionales por las que atraviesan sus hij@s en determinados momentos del proceso educativo. En la mayoría de ocasiones, el/la padre/madre tiene puesta toda su atención en la situación del/de la niñ@ y en cómo resolverla lo antes posible. Ese sería aparentemente mi trabajo, ayudarles a salir de esa situación . Sin embargo, lo que yo puedo ver es un/a niñ@ atravesando por una situación escolar determinada que le causa una serie de estados y respuestas emocionales, las cuales son lógicas y necesarias como respuesta a esa situación y como un intento de reequilibrarse corporal y mentalmente en ese contexto. Y por otro lado veo un/a padre/madre sufriendo por la situación que atraviesa su hij@ sin saber cómo poder ayudarle. Por ello, mi abordaje terapéutico es en muchos casos el siguiente:

Trabajo con el/la niñ@ dándole espacio para sentir la emoción actual y para que haga los movimientos internos necesarios al respecto, sin presiones o expectativas en cuanto a llegar a otro estado supuestamente mejor. Y como base importante de este espacio y estado de relajación por y para el/la niñ@, trabajo con el/la padre/madre para que cambie el foco de lugar: de su hij@ a si mism@.



En ese momento se pueden ver muchas cosas que resultan muy esclarecedoras para l@s padres/madres, como las propias dificultades para hablar de ciertos temas en casa, para estar en contacto con ciertas emociones o con las emociones en general, no solo las de l@s hij@s, sino algo mucho anterior, las propias emociones. Aquí empieza una verdadera oportunidad de cambio y reajuste familiar muy sanador que tiene un impacto muy favorable en el proceso educativo de nuestr@s hij@s. Un cambio basado en la autorresponsabilidad de la propia vida como requisito indispensable para poder acompañar a nuestr@s hij@s sin reflejar en ellos, inconscientemente, nuestros temas pendientes.

Esta propuesta educativa recibe el nombre de “espacio de de-crecimiento” por la necesidad detectada en el/la adult@ de parar a sentirse, a escucharse, a cuidarse...para, sólo después, poder cuidar bien del otr@. Es un cierto decrecimiento externo que propiciará un posterior crecimiento interno de la persona a un nivel integral psico-corpo-emocional. Se asienta en el concepto de autorresponsabilidad que todo ser humano debe tener sobre sus actos y su existencia en general, aún con mayor importancia cuando acompañamos a otros seres humanos en su proceso de desarrollo y aprendizaje. Por ello, os propongo recuperar la mirada y el foco hacia nosotr@s mism@s para responsabilizarnos de nuestras necesidades y bienestar, siendo esta actitud el mejor ejemplo para nuestr@s hij@s y la mejor forma de ayudarles indirectamente. Cuánto mejor estemos nosotr@s, mejor estarán ell@s.



3. Metodología y estructura de los encuentros

Los encuentros están planteados para ofrecerlos una vez al mes con el propósito de crear un marco educativo interactivo y complementario entre las familias y el centro educativo, que proporcione a cada niñ@ el ambiente sólido, seguro, cálido, respetuoso y coherente que necesita para su desarrollo integral como ser humano.

La duración de cada encuentro será de entre dos y tres horas en función del tema y de las necesidades del grupo. Habrá una primera parte de introducción teórica al tema vital que nos ocupa, en el que habrá espacio para :

- Presentación y rueda de bienvenida para saber cómo llegamos cada un@ y si hay alguna necesidad/petición /expectativa personal sobre el tema que vamos a compartir.
- Introducción teórica del tema enmarcado en la visión, coherente e integradora en cuanto a desarrollo saludable del ser humano, de la Biosíntesis. Esta exposición será por mi parte, abierta en todo momento a debate, preguntas, esclarecimiento de dudas y demás cuestiones por parte del grupo.

Y a continuación, pasaremos a hacer puentes con la experiencia personal y vivencial :

- Espacio para la experimentación personal /grupal a través de dinámicas que permiten la integración de los conceptos (nivel cognitivo) a un nivel mucho más profundo a través de la vivencia corporal y las sensaciones y emociones que de ella se derivan.



- Espacio para compartir y hacer puentes coherentes entre lo entendido, lo sentido y lo experimentado corporalmente.
- Rueda final: compartimos lo que cada un@ considere importante en torno a la experiencia y cómo nos vamos.

4.Contenidos

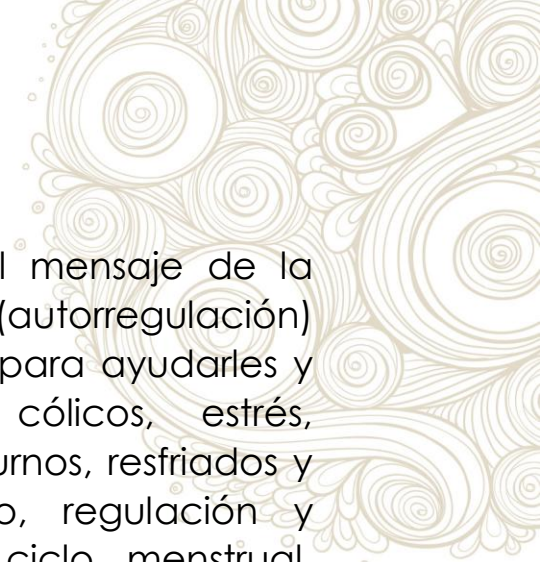
Los temas a tratar serán los siguientes, entre otros, según las necesidades de cada grupo y centro:

- **Las raíces.** Al igual que las plantas, los seres humanos necesitamos raíces fuertes y sanas para nutrirnos, sentirnos seguros y poder crecer. Son nuestra historia familiar y el lugar de donde provenimos ¿Cómo son nuestras raíces familiares? ¿Cómo son las raíces de nuestro propio hogar? ¿Es un entorno seguro y tranquilo con espacio para ser y expresar lo que siento y sienten?
- **El placer como motor de vida.** En nuestro@s hij@s la búsqueda del placer es un movimiento natural que establece sus prioridades, su pasión. Para acompañarles respetuosa y conscientemente debemos revisar nuestra propia relación con el placer y lo que nos apasiona en la vida. Obligación versus placer. El plan interno de cada ser humano.
- **Límites saludables:** delimitan y contienen aportando presencia y seguridad a nuestro@s hij@s cuando se ponen desde la escucha y el respeto ¿Cómo me siento al ponerlos en este momento de mi vida? Emociones que me mueven. El mundo emocional de ambas partes. El espacio de los padres/ madres/ educadores. Territorio saludable para ambas partes. Autorresponsabilidad y



comunicación no violenta. Principio de autonomía y posterior independencia.

- **Emociones.** Nuestra relación con ellas (las propias y las del otr@) Sus funciones. Cambiar el paradigma emocional para sanarnos. Detección de pautas de control. Los esfínteres de nuestro cuerpo como puertas de acceso a una confianza y autonomía saludable.
- **Transiciones.** Cambios en nuestra vida y en la de los miembros de nuestra familia. ¿Cómo las vivo? Cerrar unos ciclos para abrir otros. Procesos de duelo ante lo que acaba. Celebración de lo que llega. Cambios vitales en el desarrollo de nuestros hij@s.
- **El vínculo saludable con nuestr@s hij@s .** Escucha activa y respeto versus chantaje y control (inconsciente y heredado). El vínculo en nuestras vidas. El vínculo con nuestr@s hij@s. Esquema sistémico.
- **Expresión oral consciente:** decir exactamente lo que queremos decir versus automatismos y frases hechas (heredadas). La voz ligada al corazón. El sentido del oído precede al habla: ¿Qué he escuchado en mi vida, en mi infancia? ¿Qué expresiones utilizo hoy con mi familia? Es posible recuperar la voz consciente y propia.
- **Trabajo del foco** (atención, concentración, síntesis) en nuestras vidas y con nuestr@s hij@s. Opción de ampliarlo o reducirlo, como recurso, según las necesidades de la vida.



- **Botiquín natural en casa.** Escuchar el mensaje de la enfermedad. Confiar en las defensas (autorregulación) de nuestro@s hij@s. Remedios naturales para ayudarles y acompañarles en momentos de cólicos, estrés, desorientación, insomnio, miedos nocturnos, resfriados y afecciones pulmonares, estreñimiento, regulación y acompañamiento del dolor en el ciclo menstrual, jaquecas...(temas a demanda de los padres).

Abordaremos remedios desde la reflexoterapia infantil, la naturopatía, el masaje, la psicoterapia somática y la alimentación.

Habrà una rueda final para recoger y resolver dudas, peticiones y demás cuestiones que me permitirán enfocar y preparar de manera más personalizada y efectiva los siguientes encuentros.

Los temas presentados son de gran importancia vital en nuestro desarrollo como seres humanos. Su recuerdo mediante una experimentación consciente nos aportará un amplio abanico de recursos y posibilidades, basados en la experiencia personal y los cambios internos experimentados en este proceso. Nuestro bienestar es la mejor garantía de bienestar para nuestro@s hij@s.

Esta propuesta queda abierta a otros posibles temas que podemos tratar en un encuentro personal, donde intercambiar dudas, inquietudes y necesidades por parte del centro educativo y/o grupo de padres/ madres/educadores en cuestión.



5. ¿A quiénes va dirigida esta propuesta?

Esta propuesta educativa va dirigida a padres, madres, educadores y a toda aquella persona que desee hacer un trabajo personal, de autorrevisión y empoderamiento en cuanto a su autorresponsabilidad de vida hacia sí mism@ y hacia los demás. Para acompañar a otr@s primero es necesario acompañarnos con amor a nosotr@s mism@s.

Dicho así puede parecer sencillo, pero es sin duda una gran labor de toda una vida. El tipo de vida que generalmente llevamos, tan estructurada y acelerada en cuanto a tiempo y obligaciones, nos invita a estar predominantemente hacia fuera y favorece muy poco el contacto con nosotr@s mism@s. Se crea así una dinámica invisible y sutil en la que es mucho más fácil “ver la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio”. Más aún, con l@s propi@s hij@s podemos llegar a volcarnos y enforcarnos tanto en ell@s que lleguemos a perder de vista nuestras propias necesidades y dificultades. Desde esta propuesta os recuerdo que es necesario cubrir nuestras necesidades y resolver nuestras dificultades para poder acompañarles a ell@s en su aprendizaje de cómo llegar a hacerlo de forma independiente y madura en un futuro.

6. Posibilidad de integración de este proyecto de-crecimiento en el sistema educativo

Se diferencian dos posibilidades de encuentros en función de la naturaleza de la persona que acompaña y educa:

- **Espacio de-crecimiento para padres y madres:**

Abordaremos todas las necesidades y dificultades que nos surgen como personas y de la experiencia diaria derivada de nuestra pa/maternidad. Buscaremos y encontraremos recursos desde la experimentación y la experiencia vivencial. Es una propuesta para las Escuelas de Padres y Madres.

- **Espacio de-crecimiento para docentes:**

Se propone un espacio continuado de autorrevisión y formación en la que el primer objetivo es cuidarnos para estar así en contacto con lo mejor de nosotr@s mism@s y, desde esa abundancia y serenidad, poder acompañar mejor a l@s niñ@s. Como segundo objetivo está la obtención de recursos psicopedagógicos, desde la corriente humanista y psicoterapéutica de la Biosíntesis, para acompañarles de manera aún más integral y respetuosa en momentos de dificultad y/o conflicto en cualquier momento del proceso de aprendizaje. Os lanzo esta propuesta como un trabajo de supervisión grupal para crecer junt@s personal y laboralmente.

Estaré encantada de tratar y ampliar esta propuesta en un encuentro personal, para aclarar dudas o conceptos novedosos, de cara a plantearlo y planificarlo para el próximo año escolar. Y como se trata de una experiencia muy vivencial, **ofrezco la posibilidad de un “taller piloto” antes del verano**, en el que poder experimentar la propuesta, con un tema de vuestro interés.

Gracias por vuestra atención y disponibilidad para crear un mundo más consciente, saludable y respetuoso para nosotr@s y nuestr@s hij@s.

Un saludo lleno de cariño e ilusión.
Jessica Entizne Miguel
Colegiada 3363.