

Sònia Martínez

SOMA OSTEOPATIA

"Penso que les dones tenim molt més poder del que ens pensem i tenim una gestió emocional molt diferent."



Després de 24 anys de professió, la Sònia va iniciar el seu projecte: SOMA Osteopatia, un espai acollidor on les persones se sentin còmodes i on donar el millor d'ella i el seu equip

 TARRAGONA 34 BAIXOS, Puig-reig (08692)

A què es dedica la teva empresa?

SOMA es dedica a la salut integrativa, és un centre d'osteopatia amb un historial al darrera de molts anys. La nostra principal eina de treball és la osteopatia, que és una medicina manual i terapèutica que tracta el cos humà com un tot, cercant l'origen de la disfunció. L'osteòpata restaura la relació que existeix entre les diferents estructures i els símptomes a partir d'un gran coneixement anatòmic i fisiològic i de l'aplicació de tècniques precises, que respecten els ritmes i límits de la persona.



Quin càrrec ocupes?

Doncs sóc l'ànima d'aquest projecte. No m'agrada parlar massa del fet de ser directora. Jo emprenc aquest projecte que es va anar gestant poc a poc després de 24 anys de professió.

Sóc fisioterapeuta i osteòpata i ja de ben petita em fascinava tot allò que tingués a veure amb el cos i la medicina.

Gràcies a la meva germana Nuri, vaig descobrir la fisioteràpia quan encara no era una professió coneguda i més tard va esdevenir la meva vocació. Aquesta professió m'ha donat l'oportunitat d'acompanyar a moltes persones a recuperar l'harmonia de salut, a sentir-se millor i a estar més presents en la vida.

Sònia Martínez

Quines funcions desenvolupes

Doncs...funcions, moltes!

Ho porto tot bastant jo sola a nivell de gestió i organització. Hi ha moltes feinetes que no es veuen però que requereixen molta energia i temps.

Faig jornades maratonianes visitant pacients i fent classes. També organitzo l'agenda que no és gens fàcil.

Tens un equip al teu càrrec?

L'equip sobretot està format per 3 fisioterapeutes amb l'especialitat d'osteopatia, que són estudis d'una durada de 5 anys, i amb una formació continuada important. Soc molt exigent a l'hora d'escollir qui m'ajuda, sobretot perquè estem tractant amb persones i estem tocant nadons molt petits. Son treballs que impliquen una professionalitat i un coneixement del cos important.

L'equip està format pel Dani, la Maria i jo, que som els osteòpates. A més, hi ha tot un equip que col·laboren amb mi: una psicòloga i una nutricionista i 3 noies que m'ajuden amb el treball de classes i de grups específics. La psicòloga que hem incorporat últimament fa uns tallers d'educació emocional. Crec molt en el treball multidisciplinar. Tot i que jo porto més la part de gestió, que és la que més em carrega de vegades, tota la resta ens enriqueix a tots molt.

Quin percentatge de dones teniu a la vostra empresa

En l'empresa hi ha un 88% de dones. Som 8 persones a l'equip i 7 d'elles són dones

SOMA OSTEOPATIA

Teniu alguna política de conciliació familiar a la vostra empresa?

Jo penso que una política en concret no, però ens adaptem a cada cas. En cada situació concreta ens adaptem i ho fem de la millor manera possible. Posem facilitats. Tots hem passat per diferents etapes i penso que s'ha de facilitar en la mesura del possible

Has comentat que fa 24 anys que ets fisioterapeuta. Com van ser els inicis?

En el meu cas, o en la nostra professió, és un error acabar la carrera i muntar-te, s'ha de ser molt valent. En els meus inicis, des de que vaig estudiar la carrera, vaig estar sempre fent pràctiques voluntàries. Soc un cul inquiet. A partir d'aquí, acabo la carrera i m'agafen a la selecció espanyola de waterpolo femení com a fisioterapeuta de l'equip, vaig estar-hi 6 anys i em va permetre estudiar osteopatia, que em va donar moltes més eines per treballar. Vaig formar equip mèdic amb tres grans metges la Dra. Carme Comelles, el Dr. Albert Estiarte i el Dr. Jordi Codina, amb qui vaig viatjar per Europa amb les joves esportistes.

Després vaig ser professora varis anys de fisioteràpia obstètrica i uro-ginecològica dels alumnes de 3er curs a la FUB (Manresa).

Van ser etapes que anava combinant amb els estudis i amb el centre en que estava, amb la meva germana. Un centre familiar que vam muntar amb la meva mare i la meva germana a Manresa.

Sònia Martínez

Vaig estar uns 18 anys a Manresa al que es deia EIX Centre de fisioteràpia. Es pot dir que allà em vaig muntar amb el recolzament de la família. Allà vaig aprendre, vaig créixer, vaig seguir formant-me. Vaig començar a pujar i obrir consulta a Puig-reig. Jo ja vivia aquí a Puig-reig, de fet em sento més de Puig-reig que de Manresa. La consulta de Puig-reig va començar primer obrint una tarda, després un dia sencer... Hi va anar havent feina fins que em vaig quedar definitivament aquí dalt.

Aquesta petita consulta es va ampliar, el 2017 vam començar obres fins que el 2018 es va convertir en SOMA. Per mi és molt més que un projecte, és com un regal, perquè volíem crear un espai on la gent se sentís bé, on no només féssim la nostra osteopatia i donar el millor de nosaltres sinó que les persones se sentissin còmodes, poguessin estar-hi bé, poguessin gaudir dels tractaments que nosaltres els hi fèiem, no només amb les nostres mans sinó també en un espai acollidor.

I per què el nom de SOMA?

Soma té molt de mi...

Abans de començar el projecte, el nom ja el tenia en ment. Era quelcom que estava agafant forma des de feia temps, però eren temps complicats. Primer s'havia de trobar el local adient. Un local on la gent hi pogués accedir bé, tenir en compte l'aparcament...No va ser fàcil, però va sortir. De fet, qui va dirigir aquesta obra va ser el meu home, el Màrius, que és constructor i va posar tota la execució de que tot el projecte sortís bé, ho va lligar tot.

SOMA OSTEOPATIA

Creus que és important que donem referents femenins amb èxit perquè perdin la por a emprendre o dirigir empreses?

Oi tant que sí. Penso que és bàsic, penso que les dones tenim molt més poder del que ens pensem i tenim una gestió emocional molt diferent. Penso que no tot s'aprèn, sinó que ens ve donat per la condició de ser dones i penso que sí que ho hem d'empoderar. Hem d'ajudar i hem d'estar al capdavant, tot i que no sempre és fàcil.

T'han posat alguna trava pel fet de ser dona?

No, mai. El fet de ser dona, per la meva professió, inclús m'ha beneficiat. Sobretot perquè la meva primera especialitat era la ginecologia i obstetrícia i estàs molt en contacte amb dones. Llavors, et permet empatitzar molt més amb elles, i elles se senten més còmodes. Potser si no hagués sigut dona no m'hagués dedicat a aquestes especialitats, i potser m'hagués dedicat al mon esportiu. Realment, en la meva professió m'ha sigut una avantatge.

T'ha sigut fàcil arribar al lloc on ets?

No. Jo sempre dic que has d'anar sembrant, t'ho has d'anar guanyant, i sobretot és molt important l'aprenentatge. L'aprenentatge no s'acaba mai, no hi ha fi. Si puc i la salut m'ho permet treballaré fins una edat molt avançada i no pararé d'aprendre i de formar-me perquè m'apassiona el que faig.

Sònia Martínez

I el fet de tenir contacte amb pacients que també m'ensenyen molt, enriqueix molt la nostra professió, fa que cada dia sigui diferent. Cada persona a qui tractem ens aporta moltíssim. Nosaltres a ells i ells a nosaltres.

Has deixat molt clar que no t'agrada dir que ets directiva però quina va ser la teva motivació per a convertir-te en empresària?

A mi emprendre m'agrada molt, a tots nivells. Sempre he anat una mica per davant. Quan vaig fer fisioteràpia, vaig trobar que em faltava alguna cosa. Llavors, amb l'escola francesa, perquè aquí no hi havia res, vaig començar a investigar el tema del sòl pelvià, que no se'n sentia a parlar gens. Fins i tot va venir al centre a veure'm el Dr. Santiago Dexeus, perquè va venir a les jornades de medicina de l'esport i volia saber quin era aquell centre petit i tan acollidor de Manresa, on es fa el treball del sòl pelvià tan ben fet. Vaig fer una primera xerrada dels escapaments d'orina a la dona a l'escola Joviat de Manresa i em pensava que no vindria ningú, perquè era un tema tabú. Vaig agafar una fisioterapeuta de Bellvitge, vam muntar la xerrada, i va venir molta gent, perquè era una cosa nova, informativa, que la gent portava molt d'amagat.

És com ara amb el tema dels bebès i pediatria, no? Aquest naixement que no és fàcil i moltes vegades s'ha de donar una empenteta i empoderar les mares del seu instint, perquè al final llegim tant i tenim tanta informació que no creiem en nosaltres. Doncs jo soc aquí, et recolzo i et dono aquests consells, però ets tu la que realment tens el poder per saber el què li passa al teu fill i què necessita. Això ens fa molta falta.

SOMA OSTEOPATIA

Era una mica aquestes ganes d'emprendre i pensar: jo vull un lloc. El tenia ja molt en ment, pensava en un lloc on jo pugui treballar bé, on els nens entrin i no vegin una clínica i girin cua, sinó uns coixins, uns arbres, un lloc on poder entrar, estar-hi bé... Moltes vegades s'estiren els pares als coixins. S'estira el para i la criatura allà i és molt gratificant que tu puguis entrar i relaxar-te... Tothom és benvingut.

Volies ser tu amb les teves pròpies idees i que ningú t'imposes les seves?

Sí, és un camí que et va obrint portes. No acabo la carrera i munto SOMA. Sinó que vaig fer les pràctiques, vaig estar a la residència d'avis aquí a Puig-reig, vaig estar a l'Asepeyo de Sant Cugat, llavors va ser el waterpolo... és un camí que et va obrint portes i, al final del camí, hi ha el projecte. Jo ara ja em quedo aquí, aprenc més, treballo i és on m'estableixo definitivament.

Quina és la teva valoració del procés de posada en marxa avui dia? Vas obrir el 2018 i ara ets aquí, has passat un covid pel mig...

La valoració: Potentíssima. He passat la situació de la COVID-19, que a mi em va aportar molt, perquè vaig ajudar des d'una altra perspectiva. Al principi als fisioterapeutes ens feien treballar. Després ens vam haver de quedar a casa. No hi havia unes normes massa clares, no ens podíem protegir... No sabíem massa com fer-ho. I em vaig quedar un mes i mig a casa. Des d'allà et poses les piles i comences a aprendre d'altres maneres d'arribar a la gent, amb consells, embarassades que es quedaven clavades...

Sònia Martínez

I havies de donar aquella ajuda des d'on podies tu. Havies d'arribar a la gent, persones que confiaven en tu. Això no és cosa de dos dies, sinó que no els hi podies fallar en aquell moment. Doncs tot i quedar-nos a casa, vam seguir al costat de la gent, del pacient, des d'un altre àmbit. A mi em va ensenyar moltes coses, vaig seguir aprenent, vaig fer alguns cursos online, vaig estar amb la família...

Estic on vull estar i ho gaudeixo molt. Sí que treballaria menys hores, i em falta temps lliure, per mi o pels de casa, però és molt gratificant el que faig.

El millor de ser empresària? De què et sents més orgullosa en la teva trajectòria?

Haver fer realitat el teu projecte laboral, però que a més a més, m'ha aportat molt a nivell personal. He fet un creixement personal gràcies a la meva professió, l'osteopatia. He fet un canvi a tots els nivells.

El més difícil va ser passar de treballar amb la família a tenir el teu propi projecte. Treballava amb la meva germana, fisio i osteòpata, amb qui jo m'emmirallava.

I elles continuen tenint el centre?

La meva mare es va jubilar i la tinc d'alumne a les nostres classes i la meva germana té el centre a Santpedor. Jo vaig decidir engegar SOMA, un espai preciós al poble de Puig-reig i aquí és on cadascú emprèn el seu camí per separat. Era necessari, tot i que seguim molt en contacte i ens ajudem quan cal.

SOMA OSTEOPATIA

Aquests canvis, emocionalment, es fan difícils?

Ho tenia molt clar des de feia temps. El tema era que muntar el negoci a Puig-reig podia ser difícil. Admiro qui acaba la carrera i munta un negoci. Crec que primer has de picar molta pedra, sembrar, i al final acabes amb el teu projecte. No pots començar la casa per la teulada.

Consells per a la dona empresària o directiva.

El més important per mi és creure molt amb el què fas, posar-hi molta passió, no deixar mai de formar-te i gaudir-ho. Jo em quedo amb això.



Si tu també vols sumar-te a la iniciativa, envia'ns un correu amb les teves dades a aceb@aceb.cat