

*¡Explora!*



**TERAPIA A TRAVÉS DE LA AVENTURA PARA  
UNIDADES DE ESCOLARIZACIÓN COMPARTIDA**



**Experientia**  
Psicología, Salud y Bienestar



## SOBRE EL PROGRAMA

Experiencia y Nous Cims proponen una intervención psicoeducativa y terapéutica basada en las metodologías de la Terapia a través de la aventura (TA) y el aprendizaje experiencial para jóvenes que están cursando sus estudios en Unidades de Escolarización Compartida (UEC). Para ello, se ofrece un programa anual que supone un espacio vivencial, distendido y terapéutico, a la vez que analítico y reflexivo en el medio natural, en contextos nuevos y alejados de la rutina diaria, que permitan vivir experiencias nuevas y diferentes.

El programa se realizará con grupos de clase de 10 - 12 personas. En caso de que la clase sea de mayor número, se considerará la posibilidad de dividir al grupo

## ESTRUCTURA

Explora se plantea como un programa que formará parte del **currículum educativo** de la UEC, como podrían ser los talleres de mecánica, cocina, carpintería, etc.

Se lleva a cabo mediante **sesiones semanales** de dos tipos: intensivas y breves, que se alternan (una semana intensiva y la siguiente breve), durante todo el curso escolar, de octubre de 2020 a junio de 2021.

Las **sesiones intensivas** (unas 18 durante todo el curso) son de 5 horas aproximadamente. En estas sesiones se llevan a cabo diversas actividades de aventura y dinámicas de grupo, que se realizarán en zonas verdes de la ciudad o en espacios de naturaleza a las afueras.

Las **sesiones breves** (unas 16 durante todo el curso) tienen una duración de 1 hora aproximadamente, y se busca afianzar la relación con los jóvenes, trabajar aspectos que hayan surgido en las anteriores sesiones y en algunas ocasiones promover la motivación para la siguiente sesión.

Se contempla la posibilidad de atender de forma individualizada cualquier necesidad de los/las participantes y, en caso que se considere necesario, realizar un plan de tratamiento personal.



## OBJETIVOS Y CONTENIDOS

El **objetivo principal** es potenciar las capacidades personales y promocionar los factores de protección que favorezcan un proyecto de vida positivo en los distintos ámbitos de la vida de los jóvenes, a través de hábitos saludables, el contacto con la naturaleza y las actividades de aventura.

Los **objetivos específicos** se establecerán en consenso con el equipo de la UEC con el fin de ajustar la intervención lo máximo posible a las necesidades de cada grupo. Algunos de los objetivos específicos y contenidos que se suelen desarrollar son:

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover el autoconocimiento y sentido de autoeficacia  
Mejorar los niveles de autonomía y seguridad en uno/a mismo/a.

Identificar patrones emocionales y comportamentales, y la relación entre ambos.

Mejorar la gestión emocional, la tolerancia a la frustración y acompañar en el proceso de aceptación de las dificultades como parte de la vida.

Aumentar las competencias interpersonales, como cooperación, empatía y respeto mutuo, hacia las personas, uno mismo/a y el entorno.

Promover la sensación de pertenencia y de cuidar e influir de forma positiva y saludable.

Promover hábitos de vida saludables y alternativas de ocio.

### CONTENIDOS

Autoconcepto y autoestima

Empatía

Comunicación asertiva

Relaciones interpersonales

Toma de decisiones

Autonomía y autoeficacia

Manejo de problemas y conflictos

Gestión emocional

Pensamiento creativo

Pensamiento crítico

Trabajo en equipo

Autoeficacia



## ACTIVIDADES DE AVENTURA

Durante las sesiones se trabajarán los contenidos y objetivos con varias actividades de aventura o en la naturaleza. Estas son algunas de las actividades que se podrían realizar a lo largo del programa (sujetas a modificación):

- Escalada
- Slackline
- Senderismo
- Vía Ferrata
- Surf
- Kayak
- Vela
- Parque de aventuras
- Acampada
- Geocaching

Se contempla la posibilidad de realizar una expedición de varios días en el medio natural, que se valorará a lo largo del curso según las posibilidades y motivación del grupo.

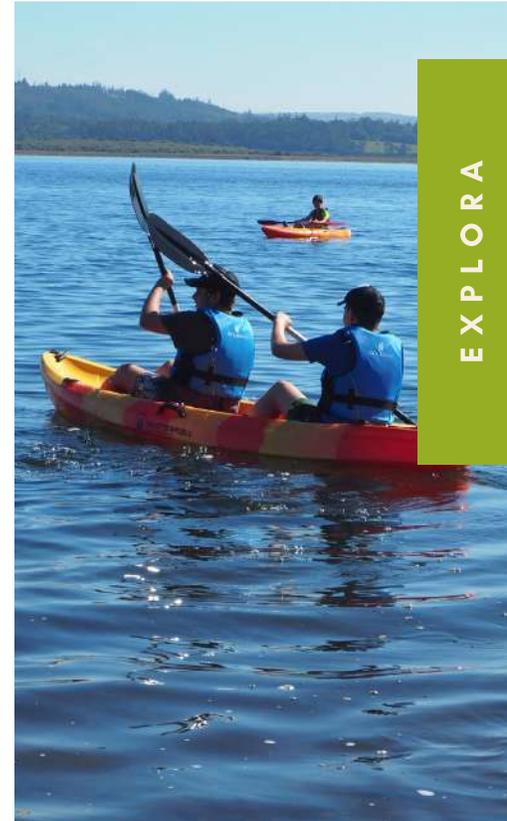
## DESPLAZAMIENTOS

Las sesiones se realizarán en diferentes puntos de la ciudad y en las afueras. Para los desplazamientos utilizaremos transporte público y vehículos de Experientia o de alquiler. Será necesaria una autorización específica del centro y de las familias para realizar las salidas.

## EQUIPO PROFESIONAL

El equipo de Experientia será interdisciplinar y estará formado por profesionales de la salud mental y de la educación. Un profesional de cada UEC participará en el transcurso de las sesiones. El rol a desempeñar será de apoyo y se definirá y acordará con más exactitud durante las reuniones de preparación.

Para ofrecer el mejor apoyo posible a los jóvenes, la comunicación con el equipo de las UEC y Experientia será fluida y regular. Se establecerán reuniones periódicas para el seguimiento y la adecuación de la intervención.



## COSTE

Explora es un programa financiado por la Fundación Nous Cims por lo que no supone un coste extra para las entidades.

## SIGUIENTES PASOS

Si crees que Explora puede ser una propuesta a introducir en vuestra UEC para el curso 2020-21:

- Contáctanos si tienes alguna pregunta
- Rellena el formulario de interés
- Nos pondremos en contacto con con vuestra UEC
- Haremos una reunión para conocernos y evaluar el encaje de la entidad en el programa



## ENTIDADES QUE PARTICIPARON EN LA PRIMERA EDICIÓN



## SOBRE NOUS CIMS

Nous Cims crea, desarrolla e impulsa ideas y proyectos en distintos entornos, aportando una metodología propia de innovación social. Genera conocimiento midiendo y evaluando el impacto de cada paso hacia la cima.

[benestareemocional@nouscims.com](mailto:benestareemocional@nouscims.com) / 677 920250

## SOBRE EXPERIENTIA

Experientia es la entidad pionera en España en introducir la Terapia a través de la aventura. Realiza programas terapéuticos a medida, imparte formación a profesionales, ofrece asesoramiento y impulsa líneas de investigación científica.

[info@asociacionexperientia.org](mailto:info@asociacionexperientia.org) / 623170311

