



**Plan de estudios sobre
ecoterapia y recursos
educativos abiertos**

PR2

ÍNDICE

UNO

¿Qué es la ecoterapia?

- 02 Introducción**
- 02 Resultados del aprendizaje
- 03 ¿Qué es la ecoterapia?**
- 04 Teorías sobre ecoterapia
- 06 Ecoterapia y campos afines
- 07 Beneficios de la ecoterapia
- 08 Profesionales de la ecoterapia
- 09 Aplicación de la ecoterapia
- 10 Conclusión**

DOS

¿Hay espacio para la ecoterapia?

- 12 Introducción**
- 12 Resultados del aprendizaje
- 13 Tipos de experiencias y habilidades que necesitan las personas con TCS
- 14 ¿Hay espacio para la ecoterapia?**
- 15 Beneficios conocidos de la ecoterapia para el bienestar físico y psicológico de las personas con TCS
- 19 Evaluar cómo y cuándo debe introducirse la ecoterapia en el proceso terapéutico
- 21 Utilización de la ecoterapia en la práctica
- 21 Retos prácticos comunes
- 22 Conclusión**



TRES

Organización de actividades ecoterapéuticas en interior y exterior

24 Introducción

24 Resultados del aprendizaje

25 Duración, métodos pedagógicos y planificación

27 La experiencia de aprendizaje

28 Actividades en interior

31 Consejos para la realización de actividades en interiores

32 Actividades al aire libre

35 Consejos para realizar actividades al aire libre

36 Conclusión

CUATRO

Consideraciones especiales sobre ecoterapia para personas con TCS

38 Introducción

38 Resultados del aprendizaje

39 Evaluar los antecedentes de la persona

41 Determinar la idoneidad y adecuar la actividad a las necesidades de la persona y a los objetivos del tratamiento

42 Elegir un entorno adecuado e identificar los riesgos

44 Barreras comunes por las que las personas con trastorno por consumo de sustancias no participan en actividades de ecoterapia

45 Cómo ayudar a las personas con TCS a participar eficazmente en actividades de ecoterapia

46 El papel del terapeuta en la ecoterapia

47 Conclusión



Actividades prácticas de ecoterapia**49 Introducción**

49 Resultados del aprendizaje

50 Actividades de ecoterapia

50 Modelo Trampolín

52 Trabajar con símbolos de la naturaleza

54 Paseo Mindfulness

57 Paseo a ciegas

59 Gráfico circular "Mis ámbitos de vida" con materiales naturales

61 Rituales - cerrar el pasado / dar la bienvenida al futuro

63 La técnica de las 3s

65 Constelación sistémica con símbolos de la naturaleza

68 Formación en pronósticos

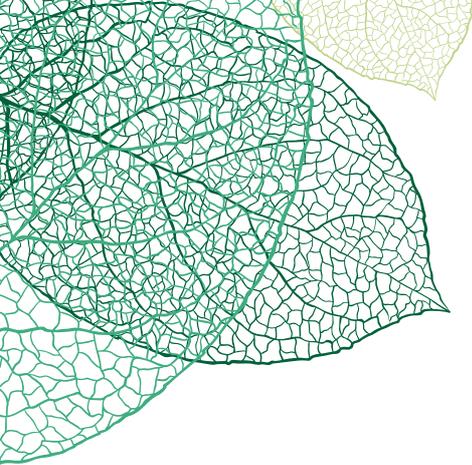
70 Fabricación de bombas de semillas / caseta de pájaros

72 Conclusión**73 Conclusiones finales**

CAPÍTULO UNO

¿QUÉ ES LA ECOTERAPIA?





¿QUÉ ES LA ECOTERAPIA?

INTRODUCCIÓN

Este módulo tiene como objetivo proporcionar una comprensión en profundidad del concepto de ecoterapia, sus beneficios y sus diversas aplicaciones. El módulo profundiza en la idea de la ecoterapia como una forma de terapia de salud mental que conecta a los individuos con la naturaleza para promover la recuperación y el bienestar. A través de este módulo, los alumnos explorarán el trasfondo teórico de la ecoterapia, aprenderán sobre las diversas prácticas e intervenciones implicadas en la ecoterapia y desarrollarán una comprensión de los beneficios terapéuticos de este enfoque. Además, el módulo explora las diversas aplicaciones de la ecoterapia, incluyendo su papel en la promoción de la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al final de la formación, los participantes serán capaces de:

- Definir el concepto de ecoterapia y explicar sus fundamentos teóricos.
- Describir los beneficios de la ecoterapia, incluido su impacto en la salud mental y el bienestar general.
- Identificar campos y disciplinas relacionados, como la terapia hortícola y el mindfulness basado en la naturaleza, y comparar y contrastar sus enfoques con la ecoterapia.
- Analizar diversas prácticas e intervenciones de ecoterapia, incluidos los paseos por la naturaleza, la jardinería y la terapia asistida con animales.
- Evaluar el papel de los profesionales como ecopsicólogos, terapeutas y educadores ambientales, en el campo de la ecoterapia.
- Aplicar los principios de la ecoterapia a situaciones del mundo real, incluyendo el desarrollo de intervenciones basadas en la naturaleza para promover el bienestar y la sostenibilidad.



¿QUÉ ES LA ECOTERAPIA?

La ecoterapia, comúnmente conocida como terapia basada en la naturaleza o terapia verde, es un tipo de psicoterapia que utiliza el aire libre para fomentar la salud mental y emocional. Esta estrategia se basa en la idea de que las personas con problemas de salud mental como ansiedad, depresión y estrés pueden beneficiarse de pasar tiempo en la naturaleza.

Uno de los principios fundamentales de la ecoterapia es la interdependencia entre el ser humano y la naturaleza. Dado que permite a las personas restablecer el contacto con su yo y su entorno, se cree que esta conexión ofrece beneficios terapéuticos a quienes la experimentan.

En las personas con trastornos mentales, la ecoterapia ha demostrado ser útil para reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Esto puede deberse a que la ecoterapia permite a las personas volver a conectar con la naturaleza, lo que puede tener un efecto calmante sobre la mente y el cuerpo. Se ha sugerido que la ecoterapia conduce a una reducción significativa de los síntomas de depresión y ansiedad, así como a una mejora del bienestar general. (Williams et al, 2018).

Según un estudio de Van den Berg y colaboradores (2020), la ecoterapia puede ayudar a los veteranos con trastorno de estrés postraumático (TEPT) reduciendo sus síntomas. Los resultados del estudio muestran que la ecoterapia redujo significativamente los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT), al tiempo que mejoró el bienestar general. Los autores especulan que esto podría deberse a que la ecoterapia permite a los veteranos volver a conectar con la naturaleza, lo que puede aportarles una sensación de calma y paz.



TEORÍAS SOBRE ECOTERAPIA

Existen varias teorías relacionadas con la ecoterapia que se han propuesto para explicar los efectos positivos de la naturaleza en el bienestar humano.

La Teoría Ecológica

La teoría ecológica de la ecoterapia se basa en la idea de que el ecosistema influye positivamente en el bienestar de los seres humanos. Esta teoría se basa en la idea de que la relación de una persona con el medio ambiente es fundamental para su bienestar físico y mental. La idea de la biofilia -la afinidad innata del ser humano con la naturaleza- es uno de los principios fundamentales de la teoría ecológica de la ecoterapia. Según esta teoría, mantener un vínculo con la naturaleza es crucial para mantener la necesidad innata de los seres humanos por ella, así como su salud mental y emocional.

The Attention-Restoration Theory (ART)

La Teoría de la Atención-Restauración (ART) sobre la ecoterapia describe cómo estar en la naturaleza puede mejorar el funcionamiento cognitivo, especialmente en términos de atención (Kaplan & Kaplan, 1989). Según esta teoría, las personas que padecen trastornos relacionados con la atención, como TDAH, depresión o preocupación, pueden beneficiarse de la especial capacidad del entorno natural para mejorar la concentración y disminuir la fatiga mental. Según la teoría ART, estar en un entorno natural puede ayudar a concentrarse de varias maneras. Los entornos naturales, por ejemplo, suelen ser más complejos que los creados por el ser humano, lo que puede añadir una sensación de novedad e interés (Berto, 2005). Los entornos naturales también suelen estar menos abarrotados y ser más abiertos, lo que puede generar una sensación de "suave fascinación" y contribuir a la relajación. Además, las personas suelen experimentar asombro cuando se encuentran en entornos naturales, lo que puede ayudarles a superar sus preocupaciones y a sentirse trascendentes (Kaplan & Kaplan, 1989).

La Teoría de la reducción del estrés

La Teoría de la Reducción del Estrés sugiere que la exposición a la naturaleza puede reducir el estrés y mejorar la salud física y mental al activar el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación y el descanso. Un estudio de Li (2010) apoya esta teoría al demostrar que la exposición a la naturaleza puede reducir los niveles de cortisol, que es una hormona asociada al estrés.

La Teoría de la conexión social

Esta teoría sugiere que la exposición a la naturaleza puede mejorar la conexión social y el sentido de comunidad al fomentar las interacciones sociales y las experiencias compartidas. Un estudio de Williams et al. (2010) respalda esta teoría al demostrar que la exposición a la naturaleza puede mejorar la cohesión social y la confianza.

La Teoría del apego al lugar

La Teoría del apego al lugar sugiere que las personas tienen un vínculo emocional con determinados lugares y que este vínculo puede tener un impacto positivo en el bienestar. Un estudio de Scannell y Gifford (2010) respalda esta teoría al demostrar que las personas que sienten un fuerte apego por la naturaleza tienen un mayor bienestar.

La Teoría de la autodeterminación

Esta teoría sugiere que la exposición a la naturaleza puede mejorar el bienestar al aumentar los sentimientos de autonomía, competencia y relación. Un estudio de Ryan, Rigby y King (1993) apoya esta teoría al demostrar que la exposición a la naturaleza puede mejorar la autoestima y la autovaloración.

Como ya se ha mencionado, se han propuesto varias teorías relacionadas con la ecoterapia para explicar los efectos beneficiosos de la naturaleza en el bienestar humano. Los estudios han demostrado que la exposición a la naturaleza puede mejorar el bienestar, reducir el estrés, reforzar los vínculos sociales y aumentar la autoestima.

ECOTERAPIA Y CAMPOS AFINES

Todas estas disciplinas –ecoterapia, ecopsicología, terapia de la naturaleza y psicología ambiental– estudian la interacción entre las personas y el mundo natural, aunque tienen objetivos y métodos diversos.

La ecoterapia, comúnmente conocida como terapia de la naturaleza o terapia verde, es un tipo de terapia que utiliza el aire libre como técnica terapéutica para mejorar el bienestar físico y emocional. La ecoterapia, que se utiliza con frecuencia para tratar enfermedades como el estrés, la depresión y la ansiedad, puede implicar actividades como el senderismo, la jardinería y pasar tiempo en la naturaleza.

El estudio de la interacción entre las personas y el medio ambiente, así como el modo en que esta relación repercute en la salud mental y física de las personas, se conoce como ecopsicología. La base de la ecopsicología es la noción de que las personas están intrínsecamente conectadas con la naturaleza y que una ruptura con ella podría provocar problemas de salud mental.

El estudio de la interacción entre el comportamiento humano y el medio ambiente se conoce como psicología ambiental. El estudio de la psicología ambiental pretende comprender cómo se influyen mutuamente el comportamiento humano y el entorno construido y natural.

Pasar tiempo en un entorno forestal para promover una mejor salud mental y física se conoce como “tratamiento forestal”, también denominado “baño forestal”. Se basa en la creencia de que el entorno natural, especialmente el bosque, tiene un efecto terapéutico en el cuerpo y la mente humanos, algo que está ganando popularidad en Japón. Pasear por el bosque, respirar aire puro y participar en actividades que fomenten la relajación y la concienciación son ejemplos de actividades que se incluyen en el tratamiento forestal. Se dice que tiene ventajas como rebajar la tensión, elevar el estado de ánimo y mejorar el bienestar general.

Aunque todas estas disciplinas están relacionadas con la relación entre el ser humano y el entorno natural, tienen distintos enfoques y planteamientos. La ecoterapia y la terapia de la naturaleza son formas de terapia que utilizan el entorno natural como herramienta terapéutica, la ecopsicología es un campo de la psicología que explora la relación entre los seres humanos y el entorno natural, y la psicología ambiental es un campo de la psicología que estudia la relación entre el comportamiento humano y el entorno natural. La terapia forestal o baño de bosque es una forma específica de terapia de la naturaleza que se centra en los beneficios de pasar tiempo en un entorno boscoso. Otras corrientes son la terapia del bosque, la terapia del jardín, la terapia asistida por animales, etc. La ecoterapia, por su parte, es un término más amplio que engloba diversas terapias basadas en la naturaleza.



BENEFICIOS DE LA ECOTERAPIA

Las aplicaciones de la ecoterapia en la salud mental y el bienestar son numerosas. Algunos de sus principales usos son los siguientes:

- **Estrés y ansiedad:** estudios han demostrado que la ecoterapia puede ayudar a las personas a sentirse menos estresadas y ansiosas al fomentar una sensación de calma y tranquilidad en el mundo natural (González et al., 2019).
- **Depresión:** la ecoterapia puede ayudar a aliviar la depresión mejorando la autoconciencia y la autorreflexión, así como dando a las personas un sentido de propósito y significado (Maller et al., 2006).
- **Traumatismos:** la ecoterapia puede utilizarse para tratar a quienes han pasado por un trauma dado que ofrece una sensación de enraizamiento y un entorno seguro en el que procesar y recuperarse de sucesos terribles (Jordan et al., 2010).
- **Adicción:** la adicción a las drogas y el alcohol puede prevenirse y tratarse con ecoterapia. Puede facilitar las interacciones de las personas con la naturaleza, reducir el estrés y aumentar la autoconciencia (Wilson et al., 2019).
- **Bienestar físico:** aumentar la actividad física, reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular son ventajas de la ecoterapia para el bienestar físico (Hansen-Ketchum et al., 2018).
- **Niños y adolescentes:** la ecoterapia también tiene beneficios para los niños y adolescentes, ya que puede enseñarles sobre el medio ambiente, fomentar el desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales, y mejorar su bienestar físico (Staempfli y Sidani, 2018).
- **Personas mayores:** la ecoterapia puede beneficiar a los mayores mejorando su salud física y mental y disminuyendo el riesgo de depresión y soledad (McMahan y Estes, 2015).

Son varios los beneficios de la ecoterapia para el bienestar físico y mental. Entre ellos se incluyen:

Beneficios físicos:



Mejora de la salud cardiovascular:

Pasar tiempo en la naturaleza se ha relacionado con una disminución de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de la hormona del estrés.



Mejora de la forma física:

Las actividades en la naturaleza, como el senderismo y la jardinería, pueden mejorar la forma física general.



Mejora de la función inmunitaria:

La exposición a la naturaleza se ha relacionado con una mayor actividad de las células asesinas naturales, que desempeñan un papel clave en la lucha contra el cáncer y las infecciones.



Mejora de la función respiratoria:

Respirar el aire fresco de un bosque se ha relacionado con la mejora de la función pulmonar y la disminución del riesgo de enfermedades respiratorias.

Beneficios mentales:



Reducción del estrés: pasar tiempo en la naturaleza se ha relacionado con la disminución de los niveles de hormonas del estrés y la mejora del estado de ánimo.

Mejora el estado de ánimo: las actividades en la naturaleza se han relacionado con una mayor sensación de felicidad y bienestar.



Mejora de la función cognitiva: pasar tiempo en la naturaleza se ha relacionado con una mejora de la atención y la concentración, así como con un aumento de la creatividad.

Mejora de la autoestima y la autovaloración: las actividades en la naturaleza pueden ayudar a las personas a sentirse realizadas y con autoestima.



Mejores relaciones sociales: las actividades en la naturaleza pueden ofrecer oportunidades para interactuar socialmente y relacionarse con los demás.

PROFESIONALES DE LA ECOTERAPIA

Dado que la ecoterapia es una disciplina relativamente reciente, los especialistas que actualmente están autorizados a ofrecer sesiones pueden variar según el país o la localidad. No obstante, algunos de los especialistas que actualmente podrían estar autorizados a realizar sesiones de ecoterapia son:

- **Terapeutas o consejeros:** la ecoterapia puede ser proporcionada por terapeutas o consejeros licenciados con formación especializada en ecoterapia. Pueden ofrecer sesiones de terapia individual o de grupo en un entorno natural.

- Guías de naturaleza: Algunas organizaciones o programas pueden emplear guías de naturaleza formados para dirigir las sesiones de ecoterapia. Estos guías pueden tener formación especializada para dirigir actividades basadas en la naturaleza y facilitar debates en grupo.
- Los monitores de educación al aire libre pueden dirigir sesiones de ecoterapia como parte de su trabajo con colegios, grupos de jóvenes u otras organizaciones.
- Algunos profesionales médicos, como médicos, enfermeros o terapeutas, pueden estar autorizados a impartir sesiones de ecoterapia.

Dependiendo del país o la ubicación, pueden ser necesarias distintas cualificaciones para convertirse en “ecoterapeuta”, pero en general, las siguientes credenciales son cruciales para los profesionales que deseen ofrecer sesiones de ecoterapia:

- Titulación en un campo relacionado: muchos ecoterapeutas son licenciados en campos como la psicología, el asesoramiento, el trabajo social o la enfermería.
- Formación en ecoterapia: muchos ecoterapeutas tienen formación especializada en ecoterapia, que puede obtenerse a través de talleres, programas de formación o cursos de formación continua.
- Licencia o certificación profesional: muchos ecoterapeutas están licenciados o certificados en su campo, como el asesoramiento, la psicología o el trabajo social.
- Experiencia en actividades basadas en la naturaleza: muchos ecoterapeutas tienen experiencia en actividades basadas en la naturaleza, como el senderismo, la acampada o la educación al aire libre.
- Conocimiento del entorno natural: los ecoterapeutas deben tener conocimientos del entorno natural, incluido el conocimiento de las plantas y animales locales, así como una comprensión del contexto ecológico y medioambiental en el que trabajan.

APLICACIÓN DE LA ECOTERAPIA

La ecoterapia puede utilizarse sola o junto con otros tipos de terapia. Se considera un complemento de modalidades terapéuticas más establecidas, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia de conversación, entre otras.

Las sesiones de ecoterapia pueden incluir actividades al aire libre como senderismo, jardinería u observación de aves, así como debates y reflexiones sobre las experiencias vividas en el mundo natural cuando se utilizan como tratamiento independiente. Para las personas que buscan un enfoque integral de su salud mental y bienestar, esto puede ser ventajoso.

Sin embargo, cuando se utiliza junto con otras formas de terapia, la ecoterapia puede servir como tratamiento complementario. Por ejemplo, un terapeuta puede utilizar la ecoterapia como complemento de la terapia de conversación tradicional, o un terapeuta ocupacional puede utilizar la ecoterapia como parte de un plan de tratamiento para personas que se recuperan de una lesión o enfermedad.

Para maximizar las ventajas de la ecoterapia, también puede utilizarse con otras terapias complementarias como el yoga, la meditación y el mindfulness.



La adicción a las drogas y al alcohol se ha tratado y prevenido con la ayuda de la ecoterapia. La idea en la que se basa la ecoterapia para la adicción es que la exposición a la naturaleza puede proporcionar a las personas una sensación de calma y estabilidad que puede ayudar a superar las tendencias adictivas.

Beneficios de adoptar la ecoterapia para la adicción a las drogas y el alcohol:

- **Conexión con la naturaleza:** la ecoterapia puede ayudar a las personas a establecer conexiones con la naturaleza, lo que puede darles un sentido de propósito y significado. Esto puede ser útil para las personas que se están recuperando de una adicción.
- **Reducción del estrés:** según las investigaciones, participar en actividades al aire libre podría ayudar a quienes están recuperándose de una adicción a sentirse menos estresados.
- **Mayor conciencia de uno mismo:** la ecoterapia puede ayudar a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, lo que resulta útil para quienes están recuperándose de una adicción

Inconvenientes de la ecoterapia para la adicción a las drogas y el alcohol:

- **Accesibilidad limitada:** no todo el mundo puede acceder a la ecoterapia, especialmente quienes viven en zonas urbanas o tienen problemas de movilidad.
- **Accesibilidad limitada:** es posible que no todos los lugares tengan acceso a la ecoterapia, y podría ser un reto encontrar un ecoterapeuta formado.
- **Eficacia limitada:** no todas las personas responden bien a la ecoterapia, y las personas con problemas graves de drogadicción o de salud mental pueden no ser buenos candidatos.

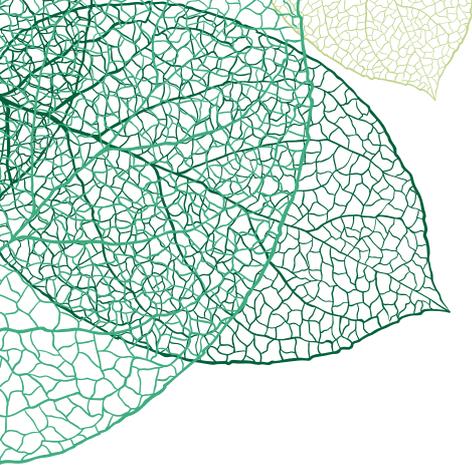
CONCLUSIÓN

Este módulo se ha centrado en la comprensión de la ecoterapia y sus diversas aplicaciones. A través de este módulo, los alumnos han podido explorar los fundamentos teóricos de la ecoterapia y sus beneficios, como su impacto en la salud mental y el bienestar, así como sus aplicaciones en la promoción de la sostenibilidad medioambiental y la justicia social. Además, se han tratado las diversas prácticas e intervenciones implicadas en la ecoterapia y los distintos profesionales que trabajan en este campo. En general, este módulo ha puesto de relieve la importancia de la ecoterapia en la promoción de la salud holística y la sostenibilidad.

CAPÍTULO DOS

¿HAY ESPACIO PARA LA
ECOTERAPIA?





¿HAY ESPACIO PARA LA ECOTERAPIA?

INTRODUCCIÓN

La adicción es un problema complejo y polifacético que afecta a millones de personas en todo el mundo. Los programas tradicionales de tratamiento de las adicciones suelen basarse en terapias e intervenciones contrastadas para abordar los aspectos psicológicos, emocionales y físicos de los trastornos por consumo de sustancias (TCS). Sin embargo, cada vez hay más interés por enfoques alternativos o complementarios que puedan mejorar la eficacia de estas intervenciones y aportar beneficios adicionales a las personas con TCS. Uno de estos enfoques es la ecoterapia, que implica el uso de la naturaleza y los entornos al aire libre como herramienta terapéutica para apoyar la recuperación y mejorar el bienestar general. En este módulo se exploran los beneficios potenciales de la ecoterapia para las personas con TCS, los tipos de experiencias y habilidades que pueden necesitar, cómo y cuándo debe introducirse la ecoterapia en el proceso terapéutico y los retos prácticos comunes que pueden surgir al utilizar la ecoterapia en la práctica.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

El objetivo de esta formación es dotar a los profesionales de la adicción de los conocimientos y habilidades necesarias para incorporar la ecoterapia en sus planes de tratamiento para personas con trastornos por consumo de sustancias.



Al final de la formación, los participantes serán capaces de:

- Comprender los beneficios potenciales de la ecoterapia para las personas con TCS, incluido su impacto en el bienestar mental y físico.
- Identificar las experiencias y habilidades específicas que las personas con TCS pueden necesitar para beneficiarse de la ecoterapia, como la regulación de las emociones, la gestión del estrés y el establecimiento de objetivos.
- Evaluar cuándo y cómo debe introducirse la ecoterapia en el proceso terapéutico en función de la etapa terapéutica actual del individuo, la fase de tratamiento y otros factores relevantes.
- Aplicar la ecoterapia en la práctica utilizándola como complemento o apoyo de las terapias existentes basadas en pruebas para el tratamiento de las adicciones.
- Abordar los problemas prácticos más comunes que pueden surgir al utilizar la ecoterapia en la práctica, como la ausencia de espacios verdes o las condiciones meteorológicas desfavorables.

En general, esta formación pretende proporcionar a los profesionales de las adicciones una nueva herramienta para abordar el complejo y polifacético problema de los trastornos por consumo de sustancias, y ayudarles a satisfacer mejor las necesidades específicas de cada persona a la que atienden.

TIPOS DE EXPERIENCIAS Y HABILIDADES QUE NECESITAN LAS PERSONAS CON TCS

(regulación de las emociones, gestión del estrés, fijación de objetivos, etc.)

Antes de empezar a explorar si hay espacio para la ecoterapia en el contexto del tratamiento de los trastornos por consumo de sustancias, es necesario identificar primero los fundamentos de la mecánica de las adicciones. Más concretamente, qué es la adicción, por qué la gente consume drogas y qué tipo de experiencias y habilidades necesitan las personas con TCS. Según la ADR, "la adicción es una enfermedad primaria y crónica de los circuitos cerebrales de recompensa, motivación, memoria y otros relacionados. La disfunción en estos circuitos provoca manifestaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales características. Esto se refleja en un individuo que persigue patológicamente la recompensa y/o el alivio mediante el consumo de sustancias y otros comportamientos." (Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 pp. 8)

Además, como se indica en la ADR, la gente toma drogas por las siguientes razones:

- **Sentirse bien:** la mayoría de las drogas de abuso producen intensas sensaciones de placer. A esta sensación inicial de euforia le siguen otros efectos, que difieren según el tipo de droga consumida.
- **Para sentirse mejor:** algunas personas que padecen ansiedad social, trastornos relacionados con el estrés y depresión empiezan a consumir drogas en un intento de disminuir los sentimientos de angustia. El estrés puede desempeñar un papel importante en el inicio del consumo de drogas, la continuación del abuso de drogas o la recaída en pacientes que se recuperan de una adicción.
- **Para mejorar:** algunas personas sienten la presión de aumentar o mejorar químicamente su rendimiento cognitivo o deportivo, lo que puede influir en la experimentación inicial y el abuso continuado de drogas como los estimulantes de venta con receta o los esteroides anabolizantes/androgénicos.
- **Curiosidad y "porque otros lo hacen":** en este sentido, los adolescentes son especialmente vulnerables debido a la fuerte influencia de la presión de grupo. Los adolescentes son más propensos que los adultos a adoptar comportamientos arriesgados o atrevidos para impresionar a sus amigos y expresar su independencia de las normas paternas y sociales.

(Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 pp. 8)

Para tratar los problemas asociados al abuso de sustancias, las intervenciones psicosociales son intervenciones psicológicas o sociales sistémicas. Pueden utilizarse en varias fases del tratamiento para detectar el problema, resolverlo y ayudar a la reintegración social. Las intervenciones conductuales y sociales se emplean para abordar diversos problemas de consumo de drogas, incluidas las adicciones psicológicas. Se ayuda a los beneficiarios a comprender las razones por las que las personas consumen drogas y a descubrir técnicas para incorporar esos desencadenantes. Los profesionales terapéuticos se esfuerzan por ayudar a los pacientes a reconocer los modos alternativos de quienes les incitan a consumir drogas y, por lo tanto, favorecen su rehabilitación.

Las intervenciones psicosociales pueden ayudar a los consumidores de drogas a identificar sus problemas relacionados con las drogas y a comprometerse con el cambio, ayudar a los individuos a seguir la línea de actuación prescrita e impulsar sus logros. (Jhanjee, 2014; OEDT, 2016; Murthy, 2018).

Las habilidades para la vida, que incluyen la autoconciencia, la empatía, la asertividad, la ecuanimidad, la resiliencia y las técnicas generales de afrontamiento, son aptitudes que ayudan a la persona adicta a adoptar una perspectiva positiva y le permiten gestionar con éxito las exigencias y los problemas de la vida cotidiana. La palabra "habilidades para la vida" se refiere a un conjunto de capacidades cognitivas, socio-psicológicas, interpersonales y conductuales que apoyan la adopción por parte de un individuo de un estilo de vida activo y saludable, la toma de decisiones informada, la comunicación eficaz y la autogestión. Se puede mejorar la salud organizando las acciones propias, las de los demás y las del entorno. Esta mejora de la salud puede traducirse en un mayor bienestar físico, psicológico y social. Estas capacidades permiten a la persona adicta aceptar las obligaciones de su papel social y gestionar con éxito sus propias necesidades y expectativas sin poner en peligro a los demás ni a sí misma. El desarrollo de creencias, habilidades y conocimientos en las personas a través de la formación en habilidades para la vida adopta un enfoque holístico, permitiéndoles salvaguardarse tanto a sí mismos como a otras personas en una variedad de escenarios de riesgo. (UNICEF. Life Skills-Based Education Drug Use Prevention Training Manual)

Cómo lograr los nuevos comportamientos y objetivos deseados

- Aumentar las capacidades de afrontamiento
- Aumentar la concienciación y la resistencia
- Proporcionar rutas alternativas
- Mediante esfuerzos específicos para contrarrestar los déficits individuales
- Aumentar la adecuación entre las necesidades individuales y las oportunidades
- Cumplir los objetivos



¿HAY ESPACIO PARA LA ECOTERAPIA?

Dado que puede presentar obstáculos naturales, la naturaleza es un entorno terapéutico que puede ayudar a la salud física y mental de una persona. El individuo gana seguridad en sí mismo, recupera la tranquilidad y tiene pensamientos en la naturaleza que pueden dar lugar a la identificación de un yo nuevo y diferente. La "terapia de aventura" suele tener lugar al aire libre (Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Fletcher & Hinkle, 2002). Dado que se ha demostrado que la exposición a la naturaleza es un importante factor predictivo de la salud, la creación de técnicas de intervención debe tenerse muy en cuenta. Puesto que puede presentar obstáculos físicos y beneficiar a la persona física y psicológicamente, la naturaleza es un entorno terapéutico y mejora la función cognitiva, ya que la exposición a la naturaleza puede ayudar al control cognitivo de forma importante.

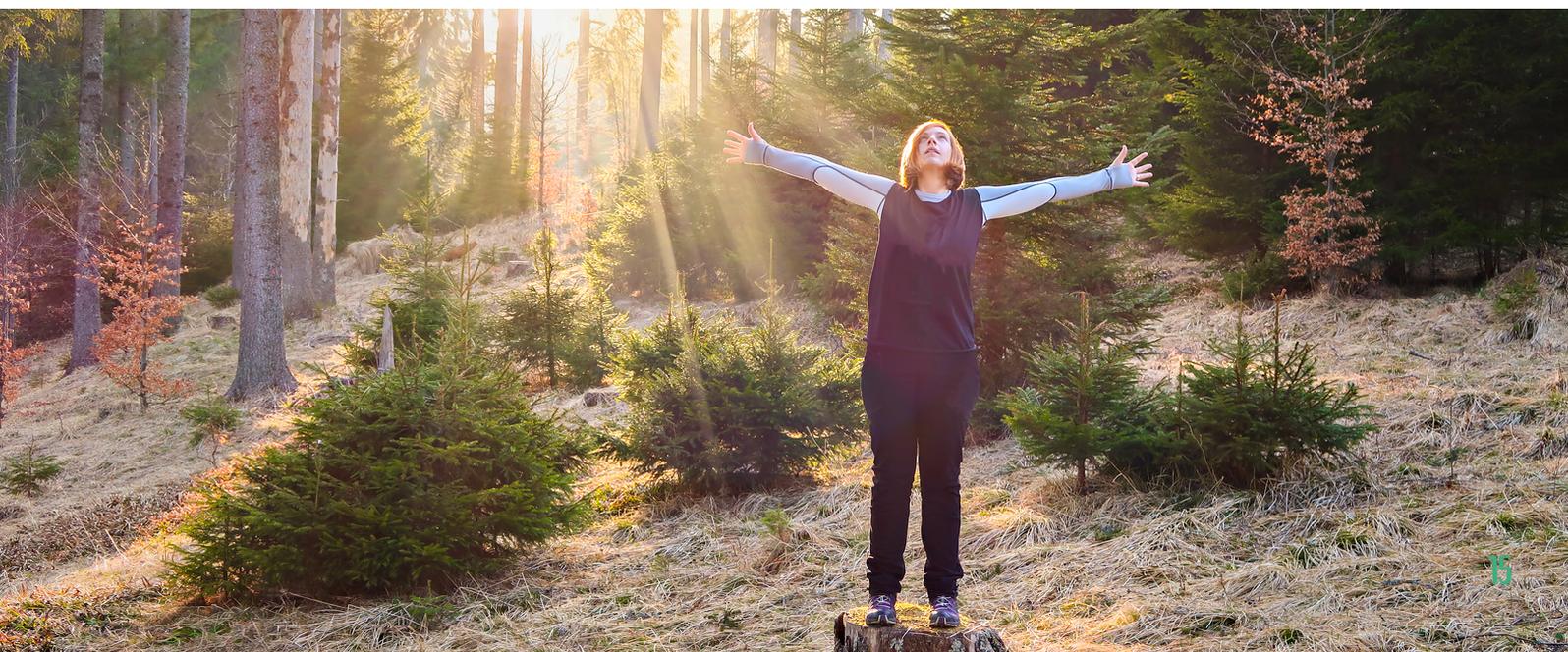
Además de reponer los recursos agotados, el individuo puede adquirir nuevos talentos gracias a sus experiencias en el medio natural. La persona adquiere más seguridad en sí misma, recupera la calma y tiene pensamientos que pueden inspirar la reflexión, lo que puede revelar una nueva versión de sí misma, menos conflictiva y tensa (Mitchell, 2013; Bowler et al., 2010; Hartig et al, 2010; Kaplan y Talbot, 1983; Miles, 1987; Kaplan, 1995; Berman et al., 2008).

Las experiencias de restauración de la naturaleza pueden tener lugar accidentalmente mientras una persona vive en un entorno natural, así como un enfoque planificado para gestionar recursos adaptativos. En este contexto, la "terapia de aventura" es un tipo de programa que suele tener lugar en el exterior y utiliza actividades al aire libre física y/o psicológicamente gravosas en un contexto de seguridad y entrenamiento de habilidades para promover el desarrollo interpersonal y de las relaciones interpersonales, utilizando una serie de actividades/experiencias como el establecimiento de objetivos, la concienciación, las actividades de confianza, la resolución de problemas en grupo y la resolución de problemas individuales (Luckner y Nadler, 1992).

BENEFICIOS CONOCIDOS DE LA ECOTERAPIA PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO DE LAS PERSONAS CON TCS (ESPECÍFICAMENTE)

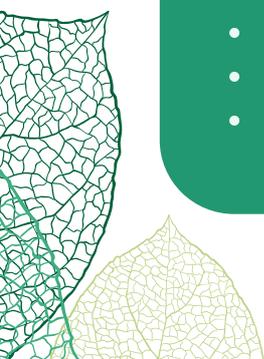
Beneficios de la ecoterapia

Se creía que la ecoterapia podía ayudar a los individuos no sólo a reconocer y diferenciar sus sentimientos, sino también a aceptarlos en lugar de reprimirlos. Además, se descubrieron ventajas respecto al funcionamiento cognitivo, como una mayor capacidad de autoexpresión, pensamiento innovador y percepción de escenarios complejos. Además, se creía que participar en actividades al aire libre fomentaría una mayor creatividad, responsabilidad y desarrollo de habilidades en las personas, así como un mayor sentido de la competencia. Por supuesto, muchos encuestados también coincidieron en que estar en la naturaleza ayuda a sentirse más tranquilo y relajado. También se ha demostrado que la ecoterapia tiene efectos sociales y medioambientales positivos.



Se cree que las personas con TCS se benefician del aprendizaje de nuevas aficiones para concentrar su energía, especialmente cuando se sienten desfavorecidas. En este sentido, la ecoterapia puede ser eficaz para prevenir las recaídas. Sin embargo, se consideró que participar en actividades al aire libre aportaba ventajas adicionales. Un consejero afirmó, por ejemplo, que "el contacto con la naturaleza genera una ubicación simbólica más suave y ayuda a la persona a aceptar más fácilmente la terapia primaria". Otros afirmaron que la baja autoestima, el desgaste emocional y el pensamiento excesivo son comunes en el TCS y que la ecoterapia puede ser eficaz para tratar estos problemas. Además, la carga del pensamiento compulsivo, que es evidente en la adicción, puede disminuirse mediante la activación corporal. Se afirmó que las personas con TCS tienen una base de desesperación, rabia invertida hacia sí mismas y una falta de reconocimiento de los sentimientos negativos. Se creía que la conexión con la naturaleza ayudaba a las personas con TCS a conectar con sus emociones, reconocerlas y expresarlas.

- Creatividad
- Inventiva
- Desarrollo de competencias
- Sentirse competente
- Sentirse útil
- Cultiva la responsabilidad
- Motiva
- Ayuda a expresarse
- Ayuda a pensar con originalidad
- Ayuda a aflorar el subconsciente
- Ayuda a percibir situaciones complejas
- Ayuda a la concentración
- Provoca recuerdos positivos
- Ayuda a reaccionar de forma más espontánea
- Tranquilidad
- Relajación
- Conexión con la tierra
- Felicidad
- Proporciona satisfacción
- Sensación de libertad
- Facilita la conexión con otras personas
- Da un nuevo sentido a la vida
- Aporta un mayor equilibrio
- Cultiva el amor y el respeto por la naturaleza
- Conduce a una perspectiva más ecológica de la vida
- Aporta conocimientos sobre el ecosistema
- Un sentido más profundo de la confianza en la vida
- Cultiva la autoconciencia
- Facilita la conexión con uno mismo
- Cultiva la confianza en uno mismo
- Permite el acceso a las emociones sin filtro
- Ayuda a diferenciar y aceptar las emociones
- Cultiva la conciencia corporal
- Gestión del estrés
- Ayuda a superar los miedos
- Fomenta el autodescubrimiento
- Ayuda al sistema inmunitario
- Regulación de la presión arterial
- Regulación de la frecuencia cardiaca
- Activación del sistema simpático y parasimpático
- Regulación de la respiración
- Ayuda a hacer frente a los cierres



Resultados de la ecoterapia

El análisis de los resultados notificados del procedimiento de ecoterapia puso de manifiesto varios patrones de códigos, entre ellos los siguientes:

- Desarrollo del autoconcepto
- Conocimientos y competencias
- Realizaciones para cambiar el comportamiento
- Relaciones familiares reforzadas

Desarrollo del autoconcepto

Gracias al proceso, los beneficiarios han aprendido a acceder a sus emociones y a expresarlas, así como el valor de hablar de los sentimientos. Los beneficiarios creen que, si pueden realizar la ecoterapia, también podrán realizar otras actividades difíciles, lo que forma parte del desarrollo de su autoconcepto. Los beneficiarios abandonan el tratamiento en la naturaleza sabiendo que su viaje no ha hecho más que empezar y que deben seguir participando activamente en su propio desarrollo personal.

Conocimientos y competencias

El enfoque del tratamiento en el medio natural combina el desarrollo del yo con la adquisición de muchas habilidades personales y sociales, como la capacidad de comunicación, la concienciación sobre las drogas y el alcohol y la capacidad de afrontamiento. Junto con un mejor sentido de sí mismos, estas habilidades ayudan a los beneficiarios a tomar decisiones más sabias y les ayudan a evitar influencias culturales y de grupo perjudiciales. Los usuarios con problemas de drogas y alcohol completan los pasos iniciales del modelo de recuperación de 12 pasos, que marca el inicio del proceso para acabar con el ciclo de la adicción.

Conscientes de que los beneficiarios pueden recaer, los padres colaboran estrechamente con los supervisores clínicos para crear una estrategia de prevención de recaídas a lo largo del proceso de ecoterapia, garantizando que se dispondrá de la estructura y el apoyo necesarios si se produce una recaída. Además, los usuarios aprendieron a comprender las consecuencias de sus actos.

Realizaciones para cambiar el comportamiento

Los beneficiarios de la ecoterapia pueden comprender mejor los ajustes que desean y necesitan hacer. Durante las ceremonias de graduación y las discusiones posteriores al viaje, se informa a los padres de la comprensión que tienen sus hijos de su comportamiento anterior y se les da la oportunidad de sugerir ajustes. Las principales percepciones que los individuos obtienen de la experiencia son la necesidad y el deseo de modificar viejos hábitos, el hecho de que tienen la oportunidad de un nuevo comienzo y el hecho de que deben querer avanzar. Han aprendido a ver varios puntos de vista, especialmente el de sus padres, y están más agradecidos por las cosas que tienen en la vida, como unos padres cariñosos y atentos. Muestran deseos de enmendar errores y reforzar los vínculos con sus padres. También ven de otro modo sus anteriores comportamientos problemáticos, al darse cuenta de que eran signos frecuentes de otros problemas en su vida.

Relaciones familiares reforzadas

Sin el compromiso y la participación de los padres en la terapia, el individuo no sería aceptado para la ecoterapia. Una familia funcional es la premisa que enmarca el propósito de la práctica del tratamiento en la naturaleza. Los padres asisten a seminarios en los que se enseñan técnicas de crianza y técnicas para ayudar a las familias a funcionar de forma más eficaz. El objetivo de la ecoterapia es ayudar a los beneficiarios a continuar su crecimiento personal. Los terapeutas de espacios naturales trabajan intensamente con las familias durante todo el proceso para asegurarse de que la familia se da cuenta de su implicación en los comportamientos problemáticos del individuo. Entre los objetivos clave de las intervenciones de ecoterapia está reunir a las familias desgarradas por los comportamientos problemáticos del usuario y reintegrar la estructura familiar en torno a las necesidades del cliente y sus padres.

Los miembros del personal afirman que la ecoterapia ha creado una oportunidad para que los clientes y sus familias cambien, y trabajan increíblemente duro con las familias para aprovechar esa oportunidad.

La naturaleza puede contribuir a la salud de las siguientes maneras (Miles, 1987):

- En la naturaleza, la persona experimenta una incapacidad para controlar el entorno, lo que puede ayudar a hacer frente al estrés de la vida cotidiana
- Un control ambiental limitado en la naturaleza puede conducir a una reducción del control forzado sobre otros aspectos de la vida de una persona, lo que conduce a una actitud más relajada y cómoda
- La naturaleza puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- En la naturaleza, la persona mejora su capacidad de aprendizaje a través del compromiso con el entorno

Los retos físicos pueden mejorar la forma física

- Vitamina D (reduce la presión arterial y el riesgo de cáncer de colon, próstata y páncreas)
- Aumenta la absorción de calcio
- Mejora la alimentación (los niños que cultivan un huerto comen más verduras)
- Refuerzo del sistema inmunitario (los niños que juegan al aire libre tienen un sistema inmunitario más fuerte).
- Favorece la cicatrización
- Reduce el dolor
- Disminuye los efectos del jet lag
- Aumenta la esperanza de vida
- Ofrece oportunidades para hacer ejercicio
- Reduce la presión arterial sistólica
- Reduce los factores de riesgo de enfermedades evitables
- Reduce el riesgo de cáncer
- Reduce el riesgo de osteoporosis



Beneficios psicológicos y emocionales de pasar tiempo al aire libre

- Reducción del estrés
- Restauración de la atención
- Mejora los estados de ánimo
- Reduce la depresión
- Reduce la ira y la ansiedad
- Aumenta la sensación de placer
- Aumenta la agudeza mental (los niños que cultivan plantas obtuvieron un 12% más de puntuación en los exámenes académicos).
- Reduce la fatiga mental
- Mejorar la capacidad de resolución de problemas y la concentración
- Mejora la imagen corporal de las mujeres
- Reduce el impacto del estrés
- Aumenta los sentimientos de empoderamiento
- Fomenta las características enriquecedoras
- Disminuye el riesgo de trastorno afectivo estacional (TAE)
- Mitiga el impacto de la demencia, incluido el Alzheimer

EVALUAR CÓMO Y CUÁNDO DEBE INTRODUCIRSE LA ECOTERAPIA EN EL PROCESO TERAPÉUTICO

(fase terapéutica actual, fase de tratamiento, intervención temprana, prevención de recaídas, etc.)

Los estudios han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar. Para las personas con trastornos por consumo de sustancias, la ecoterapia puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, que suelen asociarse a la adicción. La investigación también ha demostrado que la ecoterapia puede mejorar el funcionamiento cognitivo, incluida la atención y la memoria de trabajo, en personas con trastornos por consumo de sustancias. Esto es especialmente relevante dados los déficits cognitivos que pueden producirse como consecuencia del consumo de drogas o alcohol. Además, pasar tiempo en la naturaleza puede ayudar a reducir el deseo de consumir drogas o alcohol al proporcionar una fuente sana y natural de dopamina, un neurotransmisor asociado al placer y la recompensa.

Es importante señalar que la ecoterapia no debe utilizarse como tratamiento independiente para los trastornos por consumo de sustancias. Por el contrario, debe utilizarse junto con tratamientos basados en pruebas, como el tratamiento asistido con medicación y la terapia cognitivo-conductual. Las prácticas de ecoterapia son más beneficiosas durante la fase de reinserción social y menos durante la fase de rehabilitación. La ecoterapia no sustituye al tratamiento tradicional de la adicción, sino que es un enfoque complementario que puede potenciar la eficacia de otras intervenciones. Por ejemplo, algunos centros de tratamiento de adicciones incorporan la ecoterapia a su programación como forma de ofrecer una atención holística y multidimensional.

Un posible problema de la ecoterapia es que puede no ser accesible o factible para todas las personas. Por ejemplo, las personas que viven en zonas urbanas o con problemas de movilidad pueden tener pocas oportunidades de conectar con la naturaleza. En estos casos, puede ser necesario considerar enfoques alternativos a la ecoterapia. La ecoterapia puede ser particularmente eficaz para las personas que han tenido problemas con otras formas de tratamiento de la adicción en el pasado o que tienen un historial de resistencia a los enfoques tradicionales de terapia conversacional. Al proporcionar un tipo diferente de experiencia que hace hincapié en la conexión con la naturaleza y el medio ambiente, la ecoterapia puede ayudar a implicar a las personas en su tratamiento y promover sentimientos de empoderamiento y autonomía.

Además, la ecoterapia también puede servir como enfoque de intervención precoz de varias maneras:



1. Prevención: la ecoterapia puede utilizarse como estrategia de prevención para reducir la probabilidad de que aparezcan trastornos por consumo de sustancias. Por ejemplo, los programas de ecoterapia pueden aplicarse en escuelas, centros comunitarios u otros entornos para promover comportamientos saludables y mecanismos de afrontamiento entre las poblaciones de riesgo.

2. Identificación precoz: la ecoterapia también puede utilizarse para identificar precozmente a personas con riesgo de desarrollar trastornos por consumo de sustancias. Por ejemplo, un clínico puede remitir a un paciente a un programa de ecoterapia para evaluar su nivel de compromiso y su respuesta al tratamiento antes de que se desarrolle una adicción completa.



3. Intervención: la ecoterapia también puede utilizarse como método de intervención para las personas que se encuentran en las primeras fases de un trastorno por consumo de sustancias. Al proporcionar un enfoque alternativo al tratamiento tradicional de la adicción, la ecoterapia puede ayudar a implicar a las personas en su tratamiento y promover comportamientos positivos y mecanismos de afrontamiento antes de que la adicción se arraigue más.

4. Prevención de recaídas: la ecoterapia también puede utilizarse como herramienta de prevención de recaídas para las personas que se están recuperando de un trastorno por consumo de sustancias. Al proporcionar apoyo continuo y participación en actividades basadas en la naturaleza, la ecoterapia puede ayudar a reducir el riesgo de recaída y promover la recuperación a largo plazo.





Mediante la incorporación de actividades basadas en la naturaleza al tratamiento de la adicción, la ecoterapia puede proporcionar un enfoque único y holístico para abordar los complejos factores físicos, emocionales y sociales que contribuyen a la adicción.

UTILIZACIÓN DE LA ECOTERAPIA EN LA PRÁCTICA

(cómo la ecoterapia puede complementar o apoyar las modalidades terapéuticas existentes, como los programas terapéuticos basados en pruebas sobre el tratamiento de adicciones, etc.)

Algunas personas creían que la ecoterapia tenía sentido como forma de pensar más que como herramienta para su trabajo, ya que consideraban que las técnicas terapéuticas actuales ya son extremadamente eficaces. "Tenemos que estar en armonía con el medio ambiente y ser conscientes de lo que esto significa para nosotros y nuestra existencia", dijo un representante de ATC. Según una consejera, cada profesional tiene un área de especialización concreta, y la integración de la ecoterapia en los programas terapéuticos puede ser más eficaz cuando intervienen distintas especialidades. Esta estableció: "Podría trabajar con alguien especializado en esto para que se ocupara de ello. No estoy segura de poder ofrecer este enfoque de asesoramiento por mi cuenta".

Muchas personas consideraban la ecoterapia como un enfoque terapéutico adicional a la terapia primaria más que como una terapia independiente en sí misma. Una respuesta típica de un entrevistado sobre el lugar de la ecoterapia en el tratamiento de la adicción fue: "La ecoterapia es bastante útil, pero de forma secundaria a otras terapias que se ocupan de la regulación cognitiva y emocional, que son las principales y más significativas." Las opiniones estaban más divididas en cuanto a si una mayor información sobre la ecoterapia podría ayudar a los profesionales a ser más eficaces en el trabajo con aquellos que sufren TCS. La mayoría de las personas tenían cosas buenas que decir al respecto; algunas estaban seguras de los beneficios de la ecoterapia, mientras que otras sólo suponían que podía ser útil. Además, algunas personas creían que la ecoterapia tenía sentido como forma de pensar más que como herramienta para su trabajo, ya que consideraban que las técnicas terapéuticas actuales ya son extremadamente eficaces.

RETOS PRÁCTICOS COMUNES

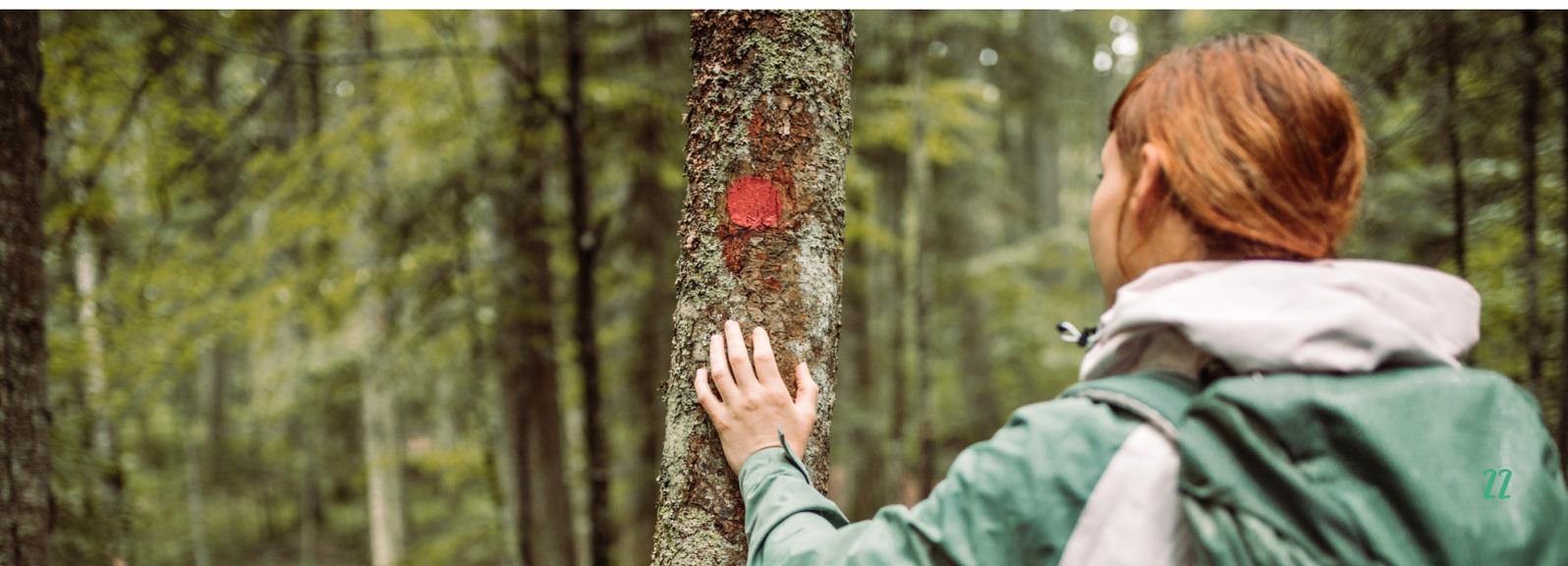
(ausencia de espacios verdes, condiciones meteorológicas, etc.)

Los obstáculos más reconocidos a la hora de utilizar la ecoterapia fueron la necesidad de organización, que puede suponer un reto sobre todo si se vive en una ciudad, y la necesidad de que los expertos se adapten a este nuevo enfoque. Esto último se aplicó a varias dimensiones, como la necesidad de apartarse de los puntos de vista más convencionales, la dificultad de hacerse a un lado y dejar que la naturaleza actúe como terapeuta principal, la dificultad de incorporar la experiencia de estar en la naturaleza al proceso terapéutico, la exigencia de combinar habilidades blandas (como el asesoramiento) y duras (como atar cuerdas en la terapia de aventura), y el reto de adaptarse a un entorno en el que se tiene poco control.

Los usuarios se enfrentaron a dificultades debidas a distintos niveles de interés o infravaloración de dichas prácticas, sentimientos de inseguridad o exposición en entornos externos y dificultad para comprender y comprometerse con la terapia. Por tanto, la ecoterapia podría no ser adecuada para todo el mundo. También se sugirió que, dado que los pacientes no están familiarizados con dicho entorno, esta técnica puede funcionar ocasionalmente como una distracción para el proceso de asesoramiento. Algunos asesores mencionaron que la relación previa del paciente con la naturaleza puede plantear retos, ya que podría suscitar recuerdos negativos que habría que replantear. Por ejemplo, algunas personas con TCS pueden asociar las excursiones a la naturaleza con la necesidad de aislarse y consumir sustancias. Además, la necesidad de recursos (como dinero, tiempo), infraestructuras adecuadas y apoyo para su coordinación, la restringida disponibilidad y accesibilidad de los espacios verdes (sobre todo en las áreas metropolitanas) y las limitaciones impuestas por el clima fueron otras de las dificultades que se citaron. Como resultado, podría resultar todo un reto participar regularmente en actividades al aire libre.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la ecoterapia es un enfoque prometedor que puede complementar y mejorar las terapias existentes basadas en la evidencia para los trastornos por consumo de sustancias. Los beneficios de la naturaleza y los entornos al aire libre para el bienestar mental y físico están bien documentados, y las aplicaciones potenciales de la ecoterapia en el tratamiento de las adicciones son numerosas. Al ayudar a las personas con TCS a desarrollar habilidades esenciales como la regulación de las emociones, la gestión del estrés y el establecimiento de objetivos en un entorno natural, la ecoterapia puede ofrecer una perspectiva única y valiosa de la recuperación. Sin embargo, como ocurre con cualquier enfoque terapéutico, la ecoterapia también presenta su propio conjunto de retos, como la disponibilidad de espacios verdes y las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, es importante evaluar cuidadosamente cuándo y cómo debe introducirse la ecoterapia en el proceso terapéutico para maximizar sus beneficios y minimizar al mismo tiempo sus posibles inconvenientes. En general, la ecoterapia ofrece una vía prometedora para el tratamiento de la adicción que merece una mayor exploración y consideración por parte de clínicos e investigadores en el campo de la adicción.



CAPÍTULO TRES

ORGANIZACIÓN DE
ACTIVIDADES
ECOTERAPÉUTICAS EN
INTERIOR Y EXTERIOR





ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES ECOTERAPÉUTICAS EN INTERIOR Y EXTERIOR

INTRODUCCIÓN

Cuando se trabaja con actividades en ecoterapia, es importante tener en mente los objetivos de aprendizaje desde el principio, así como la organización y planificación de las actividades. Algunas actividades se realizan preferentemente en el interior, mientras que otras son más adecuadas para realizarlas al aire libre.

Por lo general, a la hora de planificar actividades, ya sean en interiores o al aire libre, el factor de motivación de los participantes es clave. Para obtener fluidez, disfrute, adquirir nuevas habilidades, etc., los participantes necesitan ver el significado de la actividad para animarse y participar plenamente. Una forma de motivar a los participantes es preguntarles por sus intereses, su historia y sus objetivos vitales, y relacionarlos con la actividad. Otra forma es contar con instructores/facilitadores entusiastas, ya que la motivación y el compromiso se contagian de una persona a otra. Otra consideración a tener en cuenta a la hora de elegir si la actividad debe realizarse en el interior o en el exterior es, por supuesto, el clima y la proximidad a la naturaleza, pero también la necesidad de los participantes. Si el participante necesita poder salir o encontrarse una habitación aislada, si se siente demasiado abrumado por la actividad -entonces quizá se sienta más seguro realizando una actividad en el interior-, o si el participante necesita espacio entre él y los demás participantes -entonces quizá las actividades al aire libre sean la primera opción-, etc.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



Los objetivos de este módulo son equipar a los profesionales con ideas para realizar actividades en interiores y exteriores para incorporar en la ecoterapia, ya sea individualmente o en pequeños grupos, y dares información sobre qué tener en cuenta a la hora de planificar estas actividades.

Al final de la formación, los participantes serán capaces de

- Comprender los beneficios de la aplicación de actividades de ecoterapia
- Determinar qué actividades son adecuadas para cada participante con TCS.
- Evaluar cómo debe planificarse la actividad, incluidos los aspectos que deben tenerse en cuenta en la elección del entorno, la composición del grupo y la preparación de la actividad.
- Realización de actividades como parte de la ecoterapia para personas con TCS
- Abordar los retos que pueden surgir al planificar, introducir y ejecutar las actividades

En general, este módulo pretende proporcionar conocimientos y habilidades analíticas y prácticas para analizar y poner en práctica actividades, así como servir de inspiración para explorar qué otras actividades pueden ser útiles como parte de la ecoterapia. Las actividades sugeridas son meras sugerencias y no las únicas opciones de actividades para personas con TCS.

DURACIÓN, MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y PLANIFICACIÓN



Duración:

La duración del módulo variará en función del nivel de profundidad y de las pruebas que desee cubrir.

Se trata de una visión puramente teórica de los beneficios de las actividades de interior y exterior que se pueden utilizar al trabajar con ecoterapia, así como de las consideraciones y herramientas necesarias a la hora de planificar estas actividades. Las actividades de interior y exterior se pueden llevar a cabo de forma individual, o individualmente con un entrenador, así como en pequeños grupos. A la hora de planificar una actividad, recuerde siempre prever tiempo suficiente para la reflexión de los participantes durante y después de la actividad, así como tiempo suficiente para pequeños descansos si fuera necesario.

Métodos de enseñanza:

Los métodos de enseñanza y el objetivo de las actividades de ecoterapia son garantizar una experiencia de aprendizaje atractiva e interactiva para los participantes. Se pueden utilizar distintos métodos pedagógicos para realizar actividades en interiores y al aire libre:

- Presentar la actividad y el objetivo de la misma al grupo o a los individuos que participen en ella. Esto puede hacerse mediante conferencias, presentaciones en PowerPoint o demostraciones prácticas.
- Conferencias y presentaciones para proporcionar conocimientos y puntos de atención de la actividad.
- Experimentar la actividad participando para conocer cómo la actividad afecta mental y físicamente, así como ser consciente de la técnica o las habilidades específicas necesarias para la actividad.
- Reflexión y debate durante y después de la actividad, así como durante y después de las lecciones.





Planificación:

Antes de iniciar la actividad, es importante que hayas considerado cuál es el objetivo de esta, así como las capacidades físicas y mentales del grupo o del participante individual.

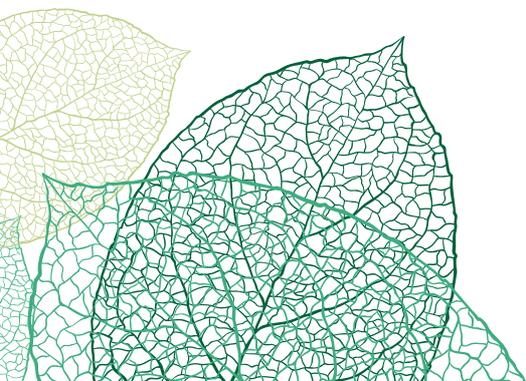
- ¿Debe ser una actividad de interior o de exterior? ¿necesito tener conmigo alguna herramienta específica antes o durante la actividad?
- ¿Cómo puedo aumentar o disminuir la intensidad y la dificultad de la actividad?
- ¿Necesito alguna herramienta para la actividad?
- ¿Cómo haré el seguimiento posterior de la actividad? ¿Cómo facilitaré las reacciones de los participantes? ¿Por qué es importante para mí el feedback? ¿Para qué me sirve?
- ¿Mi papel es el de formador, facilitador o participaré en igualdad de condiciones que el resto del grupo?
- ¿Necesitamos establecer alguna norma antes de la actividad? ¿Pausas, nivel de los participantes, etc.?

ICF:

A la hora de planificar la actividad, la ICF (International Classification of Functioning, Clasificación Internacional del Funcionamiento, en español) (1: cdc.gov) es una herramienta eficaz para recordar todos los factores para la planificación de una actividad satisfactoria. En la ICF, la función y las dificultades son conceptos multidimensionales relacionados con la actividad.

Las principales áreas a tener en cuenta en la planificación de la actividad son:

- Las funciones y estructuras corporales de las personas, así como sus deficiencias (funcionamiento a nivel corporal). Esto incluye cualquier deficiencia física: por ejemplo, la forma y el estado físicos, cualquier lesión (muscular, fracturas daños nerviosos, etc.), la fuerza y cualquier traumatismo en su cuerpo.
- Las actividades de las personas (funcionamiento a nivel individual) y las limitaciones de actividad que experimentan. Esto incluye cualquier deficiencia mental y cognitiva: por ejemplo, su capacidad social (ansiedad social, espacio personal, problemas de confianza, etc.) o sus recursos cognitivos (capacidad de trabajar con otras personas, capacidad de concentración, capacidad de recibir información, etc.).



- La participación o implicación de las personas en todos los ámbitos de la vida, y las restricciones de participación que experimentan (funcionamiento de una persona como miembro de la sociedad), por ejemplo, si necesitan ayuda de otra persona, de herramientas o del entorno para poder participar en igualdad de condiciones con el resto del grupo, si necesitan disponer de un espacio seguro al que retirarse en caso de sobreestimulación, si necesitan poder sentarse durante la actividad, si necesitan ayuda para mantener la concentración durante toda la actividad, si son capaces de realizar actividades en grupo o necesitan actividades individuales, etc.
- - Los factores ambientales que afectan a estas experiencias (y si estos factores son facilitadores o barreras), por ejemplo, si la sala debe tener una temperatura determinada, si el entorno debe estar desprovisto de estímulos sensoriales, si se necesitan herramientas específicas para participar, si el participante debe estar en el centro de la sala o en una esquina, etc.

La ICF integra el nivel de funcionamiento de una persona como una interacción dinámica condiciones de salud, factores ambientales y factores personales con el fin de participar en actividades lo más rápidamente posible.

LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

La experiencia de aprendizaje puede ser a nivel puramente mental y cognitivo, reflexionando sobre la actividad durante y después;

- ¿Cómo se sintió durante la actividad? ¿Te sentiste abrumado? ¿Cómo hiciste frente a las dificultades durante la actividad?
- Si la actividad te dio energía y alegría, ¿cómo reconociste esos sentimientos? ¿Surgieron otros sentimientos positivos durante la actividad?
- ¿Tiene experiencias previas con una actividad de este tipo? ¿Le ha resultado útil tener una experiencia previa y cómo la ha trasladado a este contexto?
- ¿Te has sentido con energía o abrumado después de la actividad? ¿Cómo se siente tu cuerpo?
- ¿Puedes aplicar a otros aspectos de tu vida alguna de tus experiencias y sentimientos derivados de la participación en esta actividad?

La experiencia de aprendizaje también puede ser a nivel puramente físico, hablando de cómo se siente el cuerpo durante y después de la actividad:

- ¿Te has quedado sin aliento?
- ¿Sientes ansiedad en el cuerpo?
- ¿Estás cansado?
- ¿Sientes el cuerpo ligero o pesado?
- ¿Te sientes fuerte?

Otra ventaja de participar en actividades es la posibilidad de hacer comunidad. Cuando alguien se apunta a una actividad de grupo no está solo, él y el resto de participantes están juntos como grupo para conseguir un objetivo común; por ejemplo, recuperarse de una adicción, estar en mejor forma física y/o mental, salir a tomar el aire, etc.

ACTIVIDADES EN INTERIOR

Los beneficios de utilizar el espacio interior para actividades son varios:

- No hay que preocuparse por el tiempo ni por la accesibilidad a un espacio natural cercano.
- No hay estímulos sensoriales ni distracciones del viento, los pájaros, la humedad, los extraños que pasan, etc., lo que facilita el control del ambiente interior.
- Si los participantes tienen un mecanismo de afrontamiento que consiste en la necesidad de poder abandonar la actividad y encontrar un espacio seguro, por ejemplo, otra habitación, también les resulta beneficioso asistir a actividades de interior.
- Una cuarta ventaja de planificar y ejecutar actividades en interiores es la posibilidad de planificar actividades sin requisitos de forma o condición física de los participantes. Por supuesto, también existe la posibilidad de realizar actividades físicas en interiores si así se decide.

Algunas actividades de interior son además beneficiosas si se desea obtener la conexión con la tierra o grounding, por ejemplo, cantar en un coro en el que se está de pie y los pies se apoyan firmemente en el suelo. El grounding es una forma de conectar mente y cuerpo que ayuda a respirar, ya que las respiraciones profundas reducen el estrés, la ansiedad y, a menudo, las tensiones musculares en la cabeza y el cuello (4: helbredsprofilen). Al estar conectado con la tierra, aumenta la autoconciencia, y combinada con la respiración profunda se facilita una función cognitiva superior que permite ser más asertivo y crear mecanismos de afrontamiento adecuados. Si la respiración es muy rápida y superficial, es más probable que el cerebro trabaje en un nivel cognitivo inferior, que a menudo se concentra en sobrevivir en vez de en hacer frente a la situación (5: stressfar.dk). Cuando se canta en un coro, los pulmones también ventilan a gran capacidad. Al mismo tiempo, al cantar se reciben estímulos sensoriales: se sienten las vibraciones de la canción en todo el cuerpo, especialmente en la parte superior. El crear entradas sensoriales propias en un entorno tranquilo afecta al sistema nervioso autónomo, lo que provoca sentimientos de tranquilidad y permite ordenar los pensamientos y crear mecanismos de afrontamiento adecuados (6: etf.dk).

Es importante disponer de ofertas de actividades de interior en grupo que no requieran contacto visual con los demás participantes. Si alguien se encuentra en un estado de ánimo frágil, puede resultar muy difícil y conflictivo tener que establecer contacto visual con otras personas (7: scientificamerican.com).

Una actividad de interior bien planificada también proporcionará la posibilidad de sentir flujo. Cuando se experimenta la fluidez "sabes que lo que tienes que hacer es posible hacerlo, aunque sea difícil, y la noción del tiempo desaparece. Te olvidas de ti mismo. Te sientes parte de algo más grande". (Mihaly Csikszentmihalyi sobre la experiencia de "fluir") (8: peadagogikogdidaktik.wordpress.com 2012).



Cuando se siente que fluyes estás concentrado en la actividad, el tiempo y el espacio ya no son importantes, si no que estás totalmente sumergido en la actividad. Esto proporciona motivación, pero también un espacio libre de todas tus preocupaciones y luchas en tu vida diaria, dándote un espacio seguro para los pensamientos y la reflexión, ya sea consciente o inconscientemente.

Otra posibilidad a la hora de planificar actividades de interior es ser creativo, por ejemplo: pintando, trabajando con cerámica, etc. Se puede utilizar la actividad creativa como una herramienta para expresar sentimientos y reflexiones sobre la vida, tanto positivos como los retos y dificultades, sin tener que utilizar palabras y/o hablar de ello. Si se tienen conflictos en la vida, la mente sobrecargada, dudas, alegrías, preocupaciones, dolor, etc., a veces es más fácil expresarlos a través de un cuadro que con palabras. Se puede utilizar la creatividad como una forma de entender nuestro viaje vital, de encontrar nuestra motivación para cambiar nuestra vida y aceptarnos a nosotros mismos (9: sundhedsguiden.dk). Al pintar, a menudo aumenta la autoconciencia, lo que permite reflexionar sobre los mecanismos de afrontamiento anteriores, procesar lo que ha pasado en la vida y cómo cambiar los mecanismos de afrontamiento para obtener resiliencia y crear la vida que se desea.

Ser creativo es también un "espacio seguro": es una herramienta personal y única, no hay bien ni mal, y nadie puede juzgar el trabajo. No requiere ninguna habilidad previa, sólo un pincel, pintura y lienzo. Cuando se trabaja de forma creativa también es fácil sentir la fluidez, como se ha mencionado anteriormente.

Las actividades de interior también pueden incluir talleres de artesanía, que son muy beneficiosos como parte de la ecoterapia. Al trabajar con diferentes formas de artesanía, se crea algo, se adquiere un nuevo conjunto de habilidades y, en última instancia, eso tendrá un impacto en la autoconciencia, la confianza y las habilidades para la vida. El éxito en el aprendizaje de nuevas habilidades afectará a la visión de la vida y a la percepción de quién se es y de lo que se es capaz. Cuando se cambie la visión de quién se es y de las capacidades, será posible gestionar con éxito las exigencias y los problemas de la vida diaria en pequeños pasos.

Cuando se trabaja con la arcilla/cerámica/madera, etc., se está rodeado de otras personas que trabajan con el mismo material, lo que crea un sentimiento de comunidad, pero no se está obligado a hablar con esas personas ni a establecer contacto visual con ellas, si no tienes los recursos para hacerlo (7: scientificamerican.com).



Trabajar con diferentes formas de artesanía tiene un impacto físico, mental y cognitivo. Desde el punto de vista físico, ser capaz de dar forma a diferentes objetos con distintos fines proporciona muchos estímulos sensoriales y hace ser consciente del cuerpo, además de relajarlo y facilitar la respiración profunda, lo que aumenta la ecuanimidad y la sensación de que el cuerpo y la mente trabajan juntos. Mentalmente, trabajar con diferentes formas de artesanía es también una herramienta para expresar sentimientos y reflexiones sobre la vida, tanto aquellos positivos como los retos y dificultades, sin tener que usar palabras y hablar de ello. Si se tienen conflictos en la vida, la mente sobrecargada, dudas, alegrías, preocupaciones, dolor, etc., a veces es más fácil expresarlos trabajando con las manos que con palabras. Desde el punto de vista cognitivo, se tiene que planificar el orden de las tareas, el cuál debe ser el resultado y el objetivo de la creatividad del individuo. Cuando se empieza a reflexionar sobre uno mismo, las estrategias y objetivos vitales, el elemento cognitivo es muy necesario para cambiar los mecanismos y estrategias de afrontamiento con el fin de aumentar la autogestión y realizar los cambios necesarios en la vida.

Los talleres son también "espacios seguros": son la creatividad y el proceso de pensamiento los que determinan el resultado, siendo personales y únicos. No hay correctos ni incorrectos, y nadie puede juzgar el trabajo realizado. No se requieren conocimientos previos, sólo arcilla, agua, madera, herramientas y el entorno adecuado e instrucciones si son necesarias.

Por último, las actividades de interior también pueden ser actividades físicas. Si se realiza una actividad física en interiores, no hay que preocuparse por el tiempo o por cómo vestirse adecuadamente. Cuando se realizan actividades físicas en interiores, todas las herramientas están disponibles y al alcance de la mano en caso necesario.

Las actividades físicas son excelentes para crear fluidez y conexión a tierra. También aumentan la conciencia corporal: ¿qué sientes ahora mismo? ¿cómo se sienten tus músculos? ¿tu equilibrio? ¿tu respiración?, etc. ¿te sientes bien o te sientes abrumado?. La atención se centra en cómo se siente el cuerpo en ese momento, sin distracciones ambientales. La sensación de fuerza, resistencia, agilidad, forma física, coordinación, flexibilidad, respiración profunda, puede transferirse al aspecto psicológico de la vida (Bunkan 2008), como mantener la calma y el control de las emociones en momentos difíciles, ser capaz de decir sí o no en situaciones cotidianas, mantener el equilibrio en la vida, etc. Además, las actividades físicas bien planificadas y adaptadas a las necesidades y retos de los participantes proporcionarán una sensación de bienestar, la sensación de un cuerpo unificado y no sólo fragmentos y una mayor conciencia corporal, incluyendo "quién soy", "cuáles son mis puntos fuertes" y "cuáles son mis recursos como persona".

Al finalizar una actividad con ejercicios físicos, es conveniente terminar con algún tipo de sesión basada en la atención plena para recordar las impresiones corporales, dar a los participantes tiempo para reflexionar sobre cómo transferir valor a la vida cotidiana y sus retos a partir de la actividad, pudiendo centrarse en sus puntos fuertes, y terminar la actividad con una nota positiva.



CONSEJOS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EN INTERIORES

- Es importante encontrar una habitación adecuada, preferiblemente con una iluminación natural.
- La habitación debe estar en un entorno controlado desde el punto de vista sensorial: sonidos, gente paseando, olores, etc.
- Para las actividades creativas debe no ser un problema si se derrama pintura por el suelo o se ensucia.
- En la sala se necesitan las herramientas adecuadas, por ejemplo: sillas para todos los participantes, delantales, aparatos para hacer ejercicio, etc.
- Es importante tener en cuenta el marco temporal. Si no hay tiempo suficiente, es difícil sumergirse en la actividad y “fluir”. Si es demasiado larga, los participantes pueden aburrirse o agotarse emocionalmente.
- También es importante tener en cuenta cuándo se debe hacer una pausa y cuánto debe durar. Quizás no sea necesario hacer una pausa fija, sino dejar que los participantes decidan cuándo la necesitan.
- Otro aspecto importante de la actividad es el tamaño del grupo; ¿la sala es adecuada para 4 personas o para 15? ¿Con qué tamaño de grupo se siente cómodo el animador? ¿Es importante que sean grupos homogéneos o eso es irrelevante?
- Además, es importante planificar las instrucciones/facilitación a los participantes en función de la actividad
- ¿Alguno de los participantes tiene algún impedimento físico o mental ¿Cómo minimizamos estos impedimentos?
- Y, por último, ¿cómo se hará el seguimiento de la actividad? Invitamos a los participantes a dar su opinión en grupo, hablamos con ellos por separado, observamos al grupo durante la actividad y luego hacemos un seguimiento con determinados participantes, etc.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Al igual que en las actividades en interior, es importante que las actividades al aire libre sean significativas para la vida del individuo, y que ellos sean parte activa en la elección y planificación de las actividades al aire libre, con el fin de obtener motivación durante toda la actividad.

Los beneficios de planificar actividades al aire libre son muchos:

- Si se consigue crear una actividad al aire libre en la que los participantes experimenten una valoración positiva de sí mismos y de sus capacidades, repercutirá en sus elecciones en la vida y en la adaptación de una perspectiva positiva
- Al tener una perspectiva positiva, les será posible gestionar con éxito las exigencias y los problemas de su vida cotidiana eligiendo mecanismos de afrontamiento más constructivos.
- Las actividades al aire libre proporcionan multitud de estímulos sensoriales diferentes: el viento, el sol, el entorno, la hierba, los árboles, etc., y también multitud de estímulos sensoriales relacionados con el cuerpo: la respiración, los músculos, el equilibrio, etc.
- No cabe duda de que las estancias y actividades en la naturaleza pueden ser beneficiosas tanto para la salud como para el estado de ánimo. Esto no significa que todo el mundo deba salir y hacer lo mismo. Al contrario. Se trata en gran medida de que el individuo o los grupos de personas puedan experimentar la naturaleza de un modo que mejore y mantenga la salud del individuo (3: naturvejleder.dk).
- Estar al aire libre en la naturaleza refuerza los sentidos de los participantes, les proporciona bienestar, les ofrece la posibilidad de expresar con palabras lo que han experimentado y de formar redes potenciales. Los participantes deben sentir curiosidad por lo que ocurre en la naturaleza y aprender a prestar atención, ver, oler y escuchar cuando van en bicicleta, caminan, etc. (1:suelteam.dk).
- Desde el punto de vista físico, realizar actividades al aire libre también puede ser beneficioso: mejora la fuerza y la condición física, el equilibrio y la coordinación, la flexibilidad y la capacidad pulmonar, etc.

Estar al aire libre es una actividad que se puede hacer solo o en grupo. Es importante presentar a los participantes actividades que puedan hacer solos, como sugerencia para llenar las horas libres del día sin depender de otras personas y de su tiempo e iniciativa.

Al estar al aire libre en entornos diferentes, uno se vuelve más consciente de sí mismo, de su cuerpo y de sus reacciones y mecanismos de afrontamiento. Como facilitador, es importante felicitar a los participantes cuando descubren cosas nuevas porque, con el tiempo, descubrir cosas nuevas, emocionarse y entusiasmarse se convierte en una competencia de los participantes

El facilitador debe preguntar qué han experimentado los participantes, de modo que expresen pensamientos y sentimientos. Es una alternancia entre utilizar el lenguaje y aprender a hablar y expresar. Los participantes experimentan destellos de alegría, bienestar y paz interior. Los sentimientos de preocupación, tristeza y agitación interior disminuyen o desaparecen durante un tiempo. Al mismo tiempo, se abre todo un mundo nuevo y los participantes tienen algo nuevo y positivo de lo que hablar.

Estar al aire libre es un entorno al que la mayoría de nosotros estamos acostumbrados, ya sea desde nuestra infancia o ahora como adultos. Es un entorno familiar y conocido, que nos permite utilizar nuestro cuerpo con la velocidad y la fuerza de que somos capaces en ese momento. Estar al aire libre también nos proporciona muchos estímulos sensoriales, tanto del entorno como de nuestro cuerpo.

Al estar al aire libre y utilizar el propio cuerpo uno se cansará de forma natural, lo que proporcionará una mejor calidad del sueño, además de mantener el ritmo diario, estar despierto durante el día y dormir por la noche. Esto es especialmente esencial si se sufre de privación de sueño o de un ritmo circadiano desplazado.

En los últimos años ha quedado claro que el sueño, especialmente el sueño profundo, desempeña un papel clave en nuestra vida y bienestar, por ejemplo, en la producción de hormonas que desarrollan y mantienen nuestro cuerpo y cerebro. El sueño mejora el sistema inmunitario, refuerza nuestra memoria y creatividad, y ayuda a prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión. También ayuda al cuerpo a recuperarse de ejercicios y actividades físicas previas. Una buena noche de sueño contribuye a una buena vida. En otras palabras, dormir bien es tan crucial para nuestro bienestar como una dieta sana y el ejercicio (13: psykiatrifonden.dk).

Es fácil tener talento en la naturaleza. Si puedes plantar un árbol, tienes talento. Los participantes descubren que tienen habilidades que no creían tener, lo que les da una primera sensación de confianza y les hace creer que también pueden hacer algo en otros ámbitos.



Por ejemplo, cuando trabajen en el jardín, verán los resultados en poco tiempo, dependiendo de la tarea que hayan elegido realizar. Esto les proporcionará motivación y energía para continuar con una nueva tarea. Al completar las tareas, su autoconciencia y confianza aumentan y su imagen de sí mismo se ve afectada de forma positiva.

Sumergirse en la jardinería facilita una visión más positiva de la vida, de lo que uno es capaz de conseguir por sí mismo y de la capacidad de recuperación. Estar en el exterior trabajando en el jardín proporciona una sensación de logro y orgullo de haber plantado laboriosamente una flor, talado un árbol, recogido los residuos del jardín, etc.

Los participantes necesitan sentir que pueden retomar el control de sus propias vidas de forma sana y constructiva. Al hacerlo mediante actividades y estancias en la naturaleza, consiguen experimentar un nuevo "ellos" y nuevas facetas de sí mismos.

También es posible elegir actividades más tranquilas al aire libre, como pescar, pasear, etc., que dejan espacio para la reflexión. Estar en contacto con la naturaleza tiene un efecto calmante y reductor del estrés (11: center-for-fokus.dk), beneficioso para la salud mental y física. Estas actividades permiten "fluir", estando totalmente sumergido en el momento, obteniendo mindfulness sin exigir ningún esfuerzo físico, además de poder estar sentado o de pie al aire libre durante más tiempo.

Las actividades al aire libre ofrecen la posibilidad de empezar a retomar el control de la propia vida de forma sana y constructiva. Al hacerlo mediante actividades y estancias en la naturaleza, se puede experimentar un nuevo "yo" y nuevas facetas de uno mismo.

Otra actividad que se puede hacer al aire libre es conectar con los animales, por ejemplo, montar a caballo. La naturaleza y los caballos tienen un efecto reductor del estrés, además de bajar la tensión arterial. Las señales tranquilizadoras del caballo son reconocidas por nuestro sistema nervioso. Al reducir el estrés, es más fácil reducir las barreras mentales y las defensas, lo que aumenta la salud mental y la posibilidad de trabajar con tus retos mentales (12: naturensommedicin.dk).

Es posible montar a caballo en muchos parajes naturales. Se puede alquilar un caballo acostumbrado a los distintos recorridos y alrededores. El ritmo es tranquilo y constante, por lo que no requiere ninguna habilidad específica de equitación por parte del participante.

Montar a caballo fortalece los músculos y la salud mental. La combinación de actividad física y actividades de relajación mental afecta a la conciencia de uno mismo, la conciencia corporal, la capacidad de sentir y mostrar empatía y ecuanimidad, así como a la vinculación con otro ser vivo sin prejuicios.

Cuando se monta a caballo uno tiene que ser el líder de los dos y hacerse cargo de la compañía propia y del caballo, lo que aumenta la asertividad (14: ridehesten.dk). Cuando se está guiando a un animal grande, fuerte y lleno de instinto, se tienen que usar bien y sabiamente las dotes de liderazgo. Cuando el liderazgo es exitoso, se adquiere una confianza que puede aprovecharse en muchas otras situaciones de la vida.

Aunque la equitación es un deporte individual, existe una relación muy fuerte entre los jinetes y otras personas de la cuadra. Todos comparten el mismo interés y la misma pasión por los caballos y las actividades ecuestres.

CONSEJOS PARA REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- Las actividades al aire libre suelen requerir una condición física básica del cuerpo. Por lo tanto, es importante tener en cuenta la duración y los retos de la actividad prevista: si es una actividad exigente, si hay que centrarse en el equilibrio, si hay bancos para descansar en caso necesario, si necesitamos tentempiés y agua, etc.
- ¿Es posible acortar o ampliar la duración de la actividad en caso necesario?
- ¿Es importante hacer la actividad en grupo, o es más adecuado que sea individual con un solo participante y un facilitador?
- ¿Cuál es el objetivo de la actividad? ¿Reflexionar sobre la vida, los objetivos vitales, expresar sentimientos o es entrenar la fuerza del cuerpo?
- ¿Qué tiempo hace? ¿Disponen los participantes de la ropa necesaria, por ejemplo, abrigo, gorro y guantes, o ropa de verano?
- Y, por último, tenemos que considerar cómo haremos el seguimiento de la actividad. ¿Hablares con los participantes después, hablaremos con ellos durante la actividad y así recabaremos nuestra opinión, nos limitaremos a observar a los participantes durante la actividad?
- La jardinería es una actividad que no requiere mucha planificación: si se tiene a mano las diferentes herramientas, basta con empezar la actividad cuando a uno le apetezca. Se pueden elegir las distintas tareas en función del estado de ánimo y fuerzas en el día; si uno se siente cansado, plantar una flor en una maceta es una tarea sencilla y manejable, mientras que, si se siente bien y lleno de energía puede cortar el césped, plantar un árbol, cavar un poco, etc.
- Si se necesita un descanso el participante puede sentarse fuera (en los muebles del exterior) o entrar al interior de una sala si lo desea. Además, la jardinería es una actividad que puede realizarse solo o con otras personas, y si se empieza como un pequeño grupo, puede continuarse por cuenta propia si se desea.
- Al igual que la jardinería, la pesca es una actividad que no requiere mucha planificación: si se tiene a mano una caña de pescar y algo de cebo, sólo tiene que iniciarse la actividad cuando apetezca.
- Se puede elegir la duración de la actividad de pesca en función del estado de ánimo y de las fuerzas que se tengan ese día; si uno se siente cansado, puede planear una breve salida de pesca en un entorno de fácil acceso, mientras que si uno se siente fuerte y lleno de energía puede elegir una duración más larga y un entorno más desafiante.
- Puede ser una buena idea comprobar los lugares de descanso por si existiera la necesidad durante la actividad. También, si se planea una actividad de pesca de larga duración se debe tener en cuenta la necesidad de llevar bocadillos, comida y agua. Además, la elección de la ropa es importante para no pasar frío ni demasiado calor.
- La planificación de una actividad con animales es un poco más laboriosa que la de otras actividades al aire libre: Por ejemplo, hay que encontrar un establo o un lugar con caballos, planificar el transporte de ida y vuelta al establo o al lugar y ponerse en contacto con un entrenador o profesor de equitación. Igual ocurre con otros animales: perros, gatos, conejos, etc. Por ejemplo, ser voluntario en un refugio de animales y concertar una cita para ello.

CONCLUSIÓN

Al trabajar con actividades de ecoterapia, es importante tener en cuenta los retos, los puntos fuertes y los factores de motivación de los participantes, así como los objetivos de aprendizaje de la actividad, a la hora de organizarlas y planificarlas. Algunas actividades son preferibles realizarlas en el interior, mientras que otras son preferibles realizarlas al aire libre.

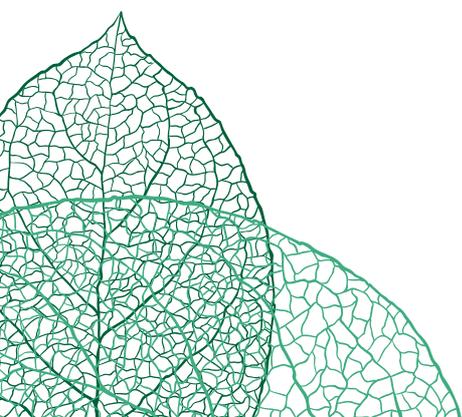
Es importante tener en cuenta los beneficios físicos, mentales y cognitivos de la actividad, a la vez que se analiza y planifica en función del participante, sus necesidades y circunstancias combinadas con los objetivos para lograr el éxito.

Los principales aspectos a tener en cuenta en la planificación de la actividad son:

- Las funciones y estructuras corporales de las personas.
- Las actividades de las personas y las limitaciones respecto a la actividad que experimentan
- La participación o implicación de las personas en todos los ámbitos de la vida y las restricciones de participación que experimentan. Funcionamiento de una persona como miembro de la sociedad.
- Los factores ambientales que afectan a estas experiencias, y si estos factores son facilitadores o barreras para el participante.

Una forma de motivar a los participantes es preguntarles por sus intereses, la historia de su vida y sus objetivos vitales, y relacionarlo con una actividad. Otra forma es contar con instructores/facilitadores entusiastas, ya que la motivación y el compromiso se contagian de una persona a otra.

En general, con este módulo se ha pretendido proporcionar conocimientos y habilidades analíticas y prácticas para analizar y llevar a cabo actividades, así como servir de inspiración para explorar qué otras actividades pueden ser útiles como parte de la ecoterapia. Las actividades sugeridas son meras sugerencias y no las únicas opciones de actividades para personas con TCS.



CAPÍTULO

CUATRO

CONSIDERACIONES
ESPECIALES SOBRE
ECOTERAPIA PARA
PERSONAS CON TCS





CONSIDERACIONES ESPECIALES SOBRE ECOTERAPIA PARA PERSONAS CON TCS

INTRODUCCIÓN

Trabajar con personas con Trastornos por Consumo de Sustancias (TCS) no siempre es fácil. Debido a las características de aquellos que sufren un TCS y a los retos a los que se enfrentan, los profesionales deben tener en cuenta diferentes factores y consideraciones a la hora de tratar con ellos. Estos factores también deben tenerse en cuenta a la hora de considerar cualquier terapia, especialmente la ecoterapia.

En el siguiente módulo encontrará información sobre algunas consideraciones a tener en cuenta a la hora de preparar y poner en práctica cualquier actividad de ecoterapia con personas con trastorno por consumo de sustancias

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



El objetivo de este módulo es presentar diferentes consideraciones que los profesionales deben tener en cuenta a la hora de trabajar con personas que padecen Trastorno por Consumo de Sustancias y/o aquellos que quieran implementar actividades de ecoterapia con ellos.

Al final de la formación, los participantes serán capaces de saber:

- Qué elementos hay que tener en cuenta al planificar una actividad de ecoterapia u otra terapia.
- En qué elementos basar un "plan de intervención" para personas con trastorno por consumo de sustancias.
- Riesgos al trabajar con personas con TCS relacionados con la ecoterapia.
- Qué elementos pueden hacer que las personas con TCS no se comprometan con las actividades de ecoterapia
- Cómo fomentar el compromiso con las actividades de ecoterapia
- El papel del terapeuta durante la ecoterapia

EVALUAR LOS ANTECEDENTES DE LA PERSONA

En primer lugar, para diseñar cualquier tipo de actividad terapéutica (en este caso una actividad de ecoterapia) o trabajar con cualquier individuo con problemas de TCS, es necesario tener en cuenta los antecedentes de la persona. Para ello, es necesario evaluar ciertos aspectos personales del individuo:

Historial clínico

Los trastornos por abuso de sustancias hacen referencia a un conjunto de síntomas somáticos, cognitivos y conductuales que conducen a la autoadministración de drogas de forma reiterada, a pesar de reconocer las consecuencias negativas tanto orgánicas, psicológicas y sociales que ello conlleva (Sanz, 2019, p. 1). Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), los trastornos relacionados con sustancias incluyen diez clases diferentes de drogas (alcohol, cafeína, cannabis, alucinógenos, inhalantes, opiáceos, sedantes, hipnóticos y ansiolíticos, estimulantes, tabaco y otras sustancias). Además, los trastornos por consumo de sustancias pueden dividirse en dos grupos: trastornos por consumo de sustancias y trastornos inducidos por sustancias, que incluyen: intoxicación, síndrome de abstinencia y otros trastornos mentales inducidos por una sustancia o medicamento (trastornos psicóticos, trastornos bipolares y trastornos relacionados, trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo y trastornos relacionados, trastornos del sueño, disfunciones sexuales, síndrome confusional y trastornos neurocognitivos) (APA, 2013).

Por otro lado, considerando el aspecto neurológico, el consumo de drogas interfiere en el modo en que las neuronas de nuestro cerebro envían, reciben y procesan señales a través de los neurotransmisores (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 2023a). Sin embargo, no todas las drogas tienen los mismos efectos. Hay drogas que son estimulantes del sistema nervioso central (SNC) como la cocaína o las anfetaminas, depresoras del SNC como la heroína o el alcohol, o disruptoras del SNC como los alucinógenos; y la forma en que todas ellas afectan a nuestro cerebro es diferente (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 2023b; Sanz, 2019)

Como tal, el trastorno por abuso de sustancias incluye un espectro muy amplio de características y sintomatologías, así como de orígenes. Por ello, para iniciar la terapia es necesario conocer el historial clínico de la persona y conocer con detalle todos los elementos que pueden influir en la terapia (por ejemplo, qué droga está causando la adicción, si la persona consume más de una droga y, por tanto, puede provocar más de un efecto, si la persona ha tenido otros efectos derivados de la adicción, etc.).

En la sección 4.6, se evaluarán los detalles sobre cómo los problemas de abuso de sustancias, como la aparición de otros trastornos mentales, pueden influir en la adecuación de una persona a un programa de ecoterapia.





Historia personal

Según el Informe Mundial sobre las Drogas 2022 de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD) (ONUDD, 2022), alrededor de 284 millones de personas de entre 15 y 64 años consumieron drogas en todo el mundo en 2020. Existen múltiples razones por las que las personas consumen drogas a lo largo de su vida: presión y deseabilidad social, curiosidad, mejora del rendimiento, para sentirse mejor, etc., pero no todas las personas que consumen drogas desarrollan adicción y/o TCS (National Institute on Drugs Abuse, 2023c).

A la hora de planificar y llevar a cabo una actividad terapéutica (también en el caso de la ecoterapia) es necesario tener en cuenta qué ha llevado a la persona a convertirse en adicta. Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2023c), no hay un único factor que determine la adicción, pero cuantos más factores de riesgo tenga una persona, más predisposición tendrá. Por otro lado, cuantos más factores de protección frente a la adicción, menor predisposición. Estos factores pueden ser biológicos (genes, etapa de desarrollo e incluso sexo o etnia), ambientales (hogar, familia, amigos y escuela) y otros como el consumo temprano y la forma de ingerir la droga. Por ejemplo, Lopez-Quintero et al. (2011) hallaron que el estrés aculturativo, la discriminación racial/étnica, el bajo capital social y los factores genéticos pueden contribuir a explicar las variaciones raciales-étnicas entre el riesgo de transición a TCS.

Por lo tanto, si queremos trabajar con personas con TCS, es necesario tener en cuenta todos los factores que pueden haber influido en el desarrollo de la adicción para comprender mejor la situación de la persona y tener una idea clara de cómo abordarla durante la terapia.

Relación con la naturaleza y otros estímulos

Tal y como afirman Perry, Zbukvic, Kim y Lawrence (2014), entre otros (por ejemplo Gómez y Carrobles, 1991), el consumo de drogas está asociado a diferentes estímulos ambientales (discretos, discriminativos y contextuales) que producen la búsqueda de drogas por parte de los individuos adictos y favorecen posibles recaídas. Esto se basa en la Teoría del Condicionamiento y es un elemento a tener en cuenta a la hora de realizar cualquier tipo de terapia y/o actividad con personas que padecen TCS. Esta relación también se encuentra en otros estudios (por ejemplo, Gómez y Carrobles, 1991; Goddard, Son Hing, y Leri, 2013).

En relación con la ecoterapia, las actividades dentro de este enfoque pueden tener lugar en diferentes entornos, con multitud de posibles estímulos que pueden ser un recordatorio del consumo. Es necesario tener esto en cuenta y asegurarse de que el entorno en el que se desarrollan las actividades no fomenta el consumo.

Por otro lado, más allá de la presencia de estos estímulos, es necesario explorar la relación de la persona con la naturaleza para garantizar que este contacto con la naturaleza sea positivo. Si la persona tiene una relación negativa con la naturaleza (por ejemplo, si ha sufrido un episodio traumático de niño en un bosque), los profesionales deben elegir el entorno que mejor se adapte al estado de la persona para llevar a cabo la ecoterapia. Por ejemplo, si la persona no es receptiva a realizar actividades en un bosque, empezar con actividades en un parque o en un espacio interior con presencia de elementos naturales.

Experiencia previa con ecoterapia u otras terapias

Otro aspecto importante a tener en cuenta es si la persona ya ha participado en algún tipo de terapia (incluidos los centros de rehabilitación) y cómo se ha llevado a cabo. Para un profesional, puede ser útil tener una visión de qué actividades ha realizado ya la persona en un entorno terapéutico y si han sido útiles o no. De este modo, se puede decidir si seguir el mismo enfoque o adaptarlo buscando el beneficio del paciente.

En relación con la práctica de la ecoterapia, saber si la persona ya ha realizado alguna actividad de ecoterapia, así como su evaluación, puede ser útil para hablar de los resultados y las expectativas.

DETERMINAR LA IDONEIDAD Y ADECUAR LA ACTIVIDAD A LAS NECESIDADES DE LA PERSONA Y A LOS OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

En segundo lugar, para determinar la idoneidad de las actividades de ecoterapia y poder ajustarlas al individuo, es necesario disponer de un "plan de intervención" que defina los objetivos que se pretenden alcanzar. Este plan debe basarse en:

Perfil de la persona

Como se ha indicado en el apartado anterior, conocer a la persona (y su estado de TCS) es fundamental para establecer las actividades que se pretenden desarrollar y valorar su idoneidad, así como para prever no sólo si serán viables, sino también si serán eficaces.

Necesidades de la persona

A la hora de planificar las actividades de ecoterapia, y antes de definir los objetivos a alcanzar, es necesario conocer las necesidades que tiene el individuo (relajación, autoconocimiento, afectivas, etc.). Por lo tanto, es aconsejable tener en cuenta su opinión y no dar por sentadas sus necesidades basándonos únicamente en lo que hemos leído sobre la persona.

Además, aunque dependerá de cada caso, es posible empezar por atender las necesidades más inmediatas e ir redefiniendo el programa de intervención y las actividades a lo largo del tiempo, una vez cubiertas éstas.

Metas y objetivos del tratamiento

Una vez establecidas las necesidades, se pueden definir los objetivos y las metas. Éstos deben ser realistas, razonables, flexibles (en función de lo que la persona vaya consiguiendo) y evaluables (que puedan valorarse de forma objetiva o subjetiva). También es importante que sean consensuados y que el paciente los conozca.

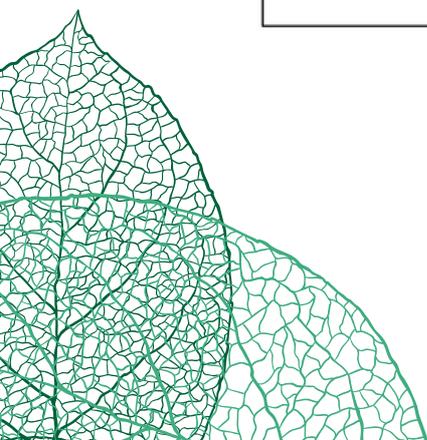
ELEGIR UN ENTORNO ADECUADO E IDENTIFICAR LOS RIESGOS

Una vez definidos los antecedentes personales, las necesidades del individuo, los objetivos del tratamiento y las metas, se pueden seguir desarrollando otros aspectos cruciales del plan de intervención, como evaluar qué entorno es adecuado para llevar a cabo actividades de ecoterapia con personas con problemas por consumo y/o abuso de sustancias y qué riesgos se pueden encontrar durante las actividades. En el Módulo 3 (Organización de actividades de ecoterapia en interiores y exteriores) se presenta un debate general sobre cómo organizar actividades de ecoterapia. Como tal, esta sección se centra en el trabajo con personas con problemas de consumo/abuso de sustancias.

Ubicación: Interior o exterior

Las actividades de ecoterapia pueden desarrollarse en diversos entornos, tanto en interiores como al aire libre. En la siguiente tabla encontrará algunas consideraciones que pueden ayudar a la hora de elegir dónde desarrollar las actividades teniendo en cuenta el grupo objetivo (personas que padecen TCS).

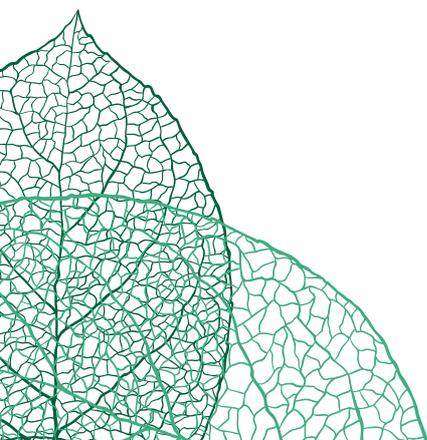
Entornos interiores (p.e. una habitación)	Entornos al aire libre (p.e. un bosque)
(Generalmente) Menos espacio disponible	(Generalmente) Más espacio disponible
Menos elementos naturales disponibles	Más elementos naturales disponibles
(Generalmente) Mayor control del grupo	(Generalmente) Menor control del grupo
(Generalmente) Menos novedad para los participantes	(Generalmente) Más novedad para los participantes
Mayor accesibilidad	Accesibilidad reducida si no se está cerca de un entorno natural



Además, cuando se trabaja con personas con TCS es necesario tener en cuenta que a veces no es posible elegir dónde realizar estas actividades (por ejemplo, en el caso de personas en un centro de desintoxicación, donde los usuarios están ingresados). En estos casos, hay que intentar adaptar las actividades en la medida de lo posible al entorno (por ejemplo, Clare, 2014).

Riesgos y otros factores que pueden interferir con la viabilidad de las actividades y sus resultados

- **Trabajar en grupo:** aunque las ventajas de las actividades en grupo son ampliamente conocidas, dirigir un grupo puede ser una tarea difícil. Entre otras cosas, a la hora de organizar actividades de grupo hay que tener en cuenta el tamaño de este, la motivación, el interés y la relación existente (si la hay) entre los participantes.
- **Tipo de actividad:** elegir una actividad que se ajuste al perfil del participante. Es necesario tener en cuenta lo descrito anteriormente (perfil, necesidades y objetivos) para elegir la más adecuada.
- **Seguridad:** Evaluar la seguridad con la que se puede llevar a cabo la actividad. Es necesario recordar que el trabajo con personas con TCS también está vinculado al tratamiento de otras posibles patologías (por ejemplo, otros trastornos mentales). Se deben elegir entornos controlables y accesibles para todo tipo de personas.
- **Motivación:** otro riesgo al que hay que hacer frente es la posible baja motivación de las personas. Suele ser el caso de individuos "obligados" a acudir a terapia o que no están plenamente convencidos de que la actividad pueda serles útil.
- **No generalizar:** intentar ajustar la actividad a cada individuo o grupo. Un tipo de actividad puede no tener los mismos resultados positivos en todos los grupos. Existen multitud de prácticas dentro de la ecoterapia, es necesario valorar cuál es la más adecuada para cada ocasión.
- **La comunicación:** La comunicación es esencial. Informar a los participantes de cada paso del proceso. Reforzar los avances e intentar comunicar con empatía los objetivos que no se estén alcanzando.
- **La confidencialidad de los límites y las preocupaciones legales:** todos los profesionales deben ser conscientes de ello al llevar a cabo cualquier actividad o terapia (por ejemplo, Williams, 2007; Clare, 2014).
- **Otros retos:** Trabajar con personas con TCS implica ser consciente de otras barreras, como los problemas de salud física y mental. Estas barreras se desarrollarán con más detalle en la siguiente sección.



BARRERAS COMUNES POR LAS QUE LAS PERSONAS CON TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS NO PARTICIPAN EN ACTIVIDADES DE ECOTERAPIA

Como se ha mencionado anteriormente en el módulo, existen ciertos retos que pueden dificultar que las personas que padecen TCS participen en actividades de ecoterapia (u otras actividades terapéuticas). En muchos casos pueden estar relacionados con el estado clínico de la persona, pero también existen barreras relacionadas con la situación socioeconómica, las opiniones sobre la terapia o la falta de motivación.

En relación con la condición clínica del individuo, muchas de estas barreras surgen porque, como se ha indicado anteriormente, el abuso de sustancias no solo conduce a los TCS, sino que también está vinculado a otras condiciones como la psicosis, el trastorno bipolar, la depresión o la ansiedad (APA, 2013). Por ello, es importante conocer cuáles son las características y sintomatologías de estos trastornos y saber cómo actuar en cada caso.

Además, otra barrera puede estar vinculada a las fobias que pueda tener el individuo. En el caso de la ecoterapia, vinculada a los elementos naturales y a la realización de actividades en la naturaleza, hay que tener en cuenta la posibilidad de que los participantes padezcan alguna de las siguientes relacionadas con los elementos naturales:

- Agorafobia
- Zoofobia
- Botanofobia
- Antrofobia
- u otras fobias relacionadas con elementos naturales.

También es necesario tener en cuenta que, sean o no consecuencia de problemas derivados del abuso o consumo de sustancias, los participantes pueden tener diferentes discapacidades y/o déficits sensoriales o de movilidad que pueden afectar a su rendimiento (y, por tanto, a su compromiso) con las actividades.

En relación con el estatus socioeconómico del individuo, barreras como la falta de tiempo para participar en actividades de ecoterapia, la falta de dinero o residir lejos de donde se realiza la actividad y no poder desplazarse hasta el lugar pueden afectar a la forma en que las personas participan en las actividades.

Por último, en relación con la comprensión de la ecoterapia por parte de las personas, barreras como la falta de motivación, la resistencia a la terapia y la consideración de la ecoterapia como irrelevante o demasiado simple para los objetivos del tratamiento son algunos de los retos a los que pueden enfrentarse los profesionales (por ejemplo, Chaudhury y Banerjee, 2020).

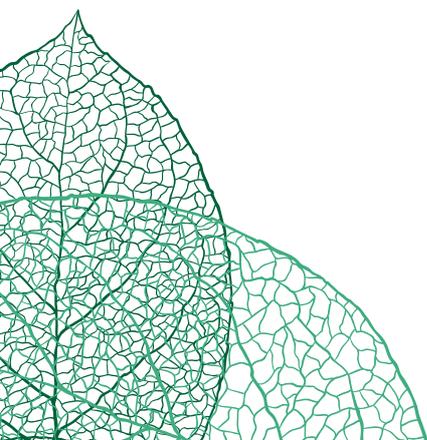


CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON TCS A PARTICIPAR EFICAZMENTE EN ACTIVIDADES DE ECOTERAPIA

Entonces, ¿cómo podemos conseguir que las personas con TCS participen en actividades de ecoterapia? A continuación, destacamos algunos puntos clave:

- Recordarles los beneficios de la ecoterapia: los beneficios de la ecoterapia están ampliamente reconocidos. Al recordar estos beneficios a las personas que padecen TCS, aumentará su convicción y su opinión positiva sobre las actividades de ecoterapia y sobre esta como forma de terapia. Para profundizar en estos beneficios consulte los Módulos 1 (¿Qué es la ecoterapia?) y 2 (¿Hay espacio para la ecoterapia?) (También se aportan más pruebas en la investigación desarrollada por Russell et al., 2013).
- Es necesario hacerles tener un papel participativo en la terapia. No sólo tratarlos o considerarlos como receptores de la terapia, sino como agentes activos en su recuperación. En muchos casos, las personas que sucumben al consumo de sustancias aceptan las terapias y las actividades de recuperación como algo impuesto, es decir, algo que están obligados a hacer (ya sea por la institución en la que se encuentran, por acuerdos legales, por la insistencia de familiares y/o amigos, etc.). Es necesario cambiar esta visión de la terapia y hacerles ver la necesidad y las ventajas de participar en la terapia como un agente activo en el proceso de recuperación.
- Otra forma importante de reforzar el compromiso es el fomento de la responsabilidad con la terapia. Es necesario recalcar a los participantes que el proceso de cambio también es responsabilidad suya. Sólo cuando decidan participar activamente en la terapia y ser responsables con ella podrán observar los resultados de la misma. Para ello, por ejemplo, puede asignarles actividades sencillas fuera de la terapia, como: "Para la próxima vez que nos veamos quiero que hayas dado un paseo por el parque escuchando el sonido de los pájaros".

Sin embargo, también hay que tener en cuenta que, como señala Delaney (2019), "la ecoterapia no es para todos los adultos". Antes de iniciar cualquier tipo de actividad de ecoterapia "asegúrese de hablar explícitamente con sus clientes sobre su comprensión, experiencias, sentimientos y dudas sobre el mundo natural" (Delaney, 2019, p. 54). Por lo tanto, si después de intentarlo notamos que la persona no se siente cómoda y no se compromete con la terapia, lo mejor es no intentar forzar y buscar otro tipo de terapia o actividad que pueda ayudar, aunque esto suponga un cambio de profesional.



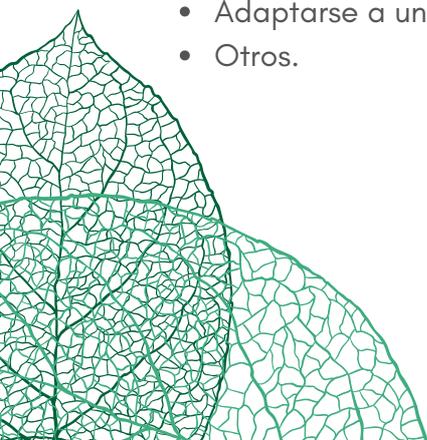
EL PAPEL DEL TERAPEUTA EN LA ECOTERAPIA

Por encima de todo, el terapeuta tiene que mostrarse abierto, comprensivo y apoyar a la persona. No fomentar el estigma es uno de los aspectos más importantes del trabajo con personas con problemas de consumo y/o abuso de sustancias. Como afirman Zwick, Appleseth y Arndt (2020), el estigma en torno a las personas con TCS está muy extendido y tiene efectos perjudiciales para las personas con TCS en muchos ámbitos (tratamiento, atención, investigación, política y la sociedad en su conjunto). Una de las formas más comunes en las que se perpetúa el estigma es a través del lenguaje y de cómo nos referimos o hablamos de las personas con TCS. Zwick, Appleseth y Arndt (2020, p. 3) proponen diferentes formas de abordar el estigma, que los profesionales que trabajan con esta población deben conocer e intentar fomentar:

- Educar al público y a los profesionales sobre los trastornos por consumo de sustancias y los efectos de la estigmatización.
- Al escribir documentos y artículos, ser selectivo con las palabras que se utilizan y recordar que las personas que consumen sustancias son, ante todo, personas.
- Denunciar el estigma del consumo de sustancias.
- Educar al público y a los profesionales sobre el uso de medicamentos para el trastorno por consumo de sustancias es una práctica basada en la evidencia cuando se combina con grupos y sesiones individuales.
- Escuchar, pero no juzgar.
- Tratar a todos con dignidad y respeto.
- Evitar etiquetas hirientes o deshumanizadoras.
- Exigir igualdad y paridad en la cobertura médica.
- Pedir a los responsables gubernamentales que reduzcan las sanciones penales para las personas que consumen drogas y otras leyes que permiten la estigmatización.
- Utilizar las redes sociales para difundir el mensaje.

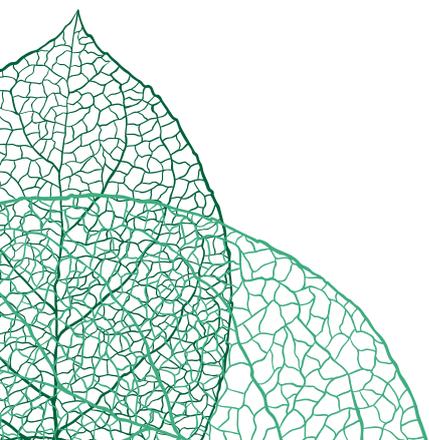
Aparte de éstas, otras acciones que forman parte del papel del terapeuta en ecoterapia pueden ser:

- Cambiar las perspectivas tradicionales.
- Asumir un papel secundario frente a la naturaleza.
- Incorporar la experiencia en la naturaleza al proceso terapéutico.
- Combinar habilidades blandas y duras.
- Adaptarse a un contexto con control limitado.
- Otros.



CONCLUSIÓN

Después de leer este módulo debe quedar claro que trabajar con personas con TCS no siempre es fácil. Por ello, los terapeutas y profesionales deben tener en cuenta algunos de los aspectos mencionados anteriormente para desarrollar actividades de ecoterapia. Es fundamental conocer qué elementos son necesarios para diseñar y llevar a cabo una actividad de ecoterapia, así como los riesgos y barreras a los que se pueden enfrentar los profesionales. La ecoterapia tiene múltiples beneficios para las personas con TCS, pero estos beneficios sólo se pueden conseguir si la ecoterapia se aplica de una manera determinada y positiva.

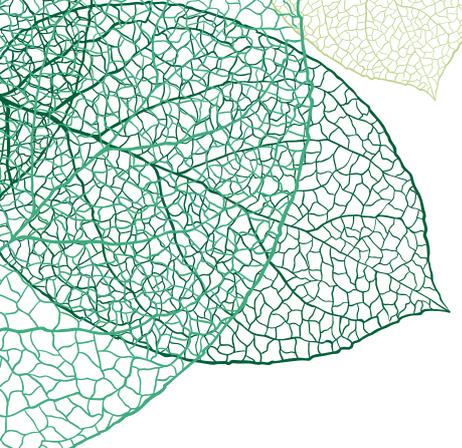


CAPÍTULO

CINCO

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE ECOTERAPIA





ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE ECOTERAPIA

INTRODUCCIÓN

En este módulo presentamos 10 actividades prácticas de ecoterapia que pueden ser utilizadas por profesionales (por ejemplo, orientadores, trabajadores sociales, terapeutas, etc.) en su trabajo con personas con trastornos por consumo de sustancias (TCS), así como en actividades de prevención de adicciones. Se han seleccionado diversas actividades que pueden utilizarse tanto para trabajar con individuos como con grupos abiertos, en medidas socio-pedagógicas de prevención de adicciones o en terapia clínica de rehabilitación de adicciones. El espectro abarca desde breves y sencillos ejercicios de relajación o mindfulness hasta complejas intervenciones sistémicas de varias horas de duración, que pueden utilizarse en función del objetivo o las cuestiones que se trabajen. Los materiales disponibles describen para todas las actividades qué beneficios tienen o para qué cuestiones y problemas se utilizan, cómo deben prepararse y cómo deben llevarse a cabo con el cliente.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



Las actividades seleccionadas están dirigidas a los profesionales de las adicciones que acompañan profesionalmente a personas con TCS, proporcionan asesoramiento o trabajan en el ámbito educativo o terapéutico. El objetivo de este módulo es enriquecer su trabajo con enfoques y métodos profesionales e innovadores de la ecoterapia que resulten especialmente eficaces.

Al final de este módulo, los participantes podrán:

- Conocer diferentes actividades de ecoterapia que se basan en fundamentos sólidos y han sido probadas en la práctica.
- Saber qué actividades pueden utilizar para extender sus propias actividades al espacio de trabajo de la naturaleza
- Ser capaz de apoyar los procesos de cambio, desarrollo y autoconocimiento de sus clientes de forma sostenible y utilizar para ello factores de impacto positivo de la naturaleza
- Ser capaz de seleccionar y poner en práctica actividades de ecoterapia adecuadas para la situación problemática actual de su cliente.

En general, este módulo sirve de referencia y guía práctica para los profesionales de las adicciones que deseen conocer e integrar la naturaleza como factor federador en su trabajo con personas con TCS.

ACTIVIDADES DE ECOTERAPIA

Todas las actividades se describen con el mismo formato. En un principio, se pueden encontrar iconos que ofrecen información básica sobre la actividad:

- Realización en interiores o exteriores
- Adecuada para grupos o particulares
- Campo de aplicación pedagógico o terapéutico
- Duración

Las actividades clasificadas como "pedagógicas" pueden ser realizadas por formadores, trabajadores sociales, pedagogos sociales, etc. que tengan experiencia en apoyar a personas en procesos de autorreflexión o que quieran probarlo. Las actividades clasificadas como "terapéuticas" se orientan más bien a profesionales que tengan una formación sistémica o psicoterapéutica básica para poder acompañar de la mejor manera posible los procesos desencadenados con los clientes. Sin embargo, en última instancia, cada profesional es libre de decidir con qué actividades se siente cómodo.

A continuación, se describe detalladamente la actividad. En primer lugar, su uso específico y campo de aplicación, material y preparación; a continuación, sigue la descripción detallada del proceso de aplicación y la fase de intercambio o integración para concluir la actividad. Para algunas actividades, también se dan sugerencias de modificaciones o variaciones. Cada actividad termina con consejos para su puesta en práctica y la fuente original de la actividad.

MODELO TRAMPOLÍN



Ventajas y campos de aplicación

El modelo TRAMPOLÍN (o cama elástica) fue desarrollado por el CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies, que también posee los derechos de autor de esta actividad. En el modelo, el trampoline representa las necesidades y los recursos de una persona: las necesidades se sitúan en el centro (la tela del muelle) y los recursos para satisfacer las necesidades representan los muelles de alrededor.

La satisfacción vital y el bienestar cotidiano son requisitos esenciales para prevenir con éxito las adicciones, así como para salir de ellas. Nos dan "vitalidad" en la vida cotidiana. La metáfora TRAMPOLÍN puede utilizarse para reflejar y documentar las necesidades y los recursos actuales de una forma relativamente sencilla e interactiva.

En el contexto de la ecoterapia, la atención se centra específicamente en las necesidades y los recursos en el contexto de la naturaleza. El modelo del trampolín ayuda al cliente a comprender qué recursos ofrece la naturaleza y que muchos están disponibles en el entorno cercano y sin mucho esfuerzo adicional. Sólo hay que (aprender a) utilizarlo en consecuencia.

Los profesionales pueden utilizar este método para averiguar qué aspectos de la ecoterapia podrían ser útiles para un cliente averiguando qué definen como recursos para sí mismos, por ejemplo, en general, establecer una conexión más estrecha con la naturaleza, la jardinería, el contacto con los animales, los enfoques de arteterapia, etc.

En el curso posterior del asesoramiento/la terapia, pueden desbloquearse los recursos correspondientes y pueden formarse y ampliarse las competencias necesarias. En la práctica, esto significa que los asesores y las instituciones del entorno del cliente deben crear los correspondientes espacios de experiencia, ofertas y oportunidades.

Preparación y materiales

Plantilla de modelo trampolín

Descripción

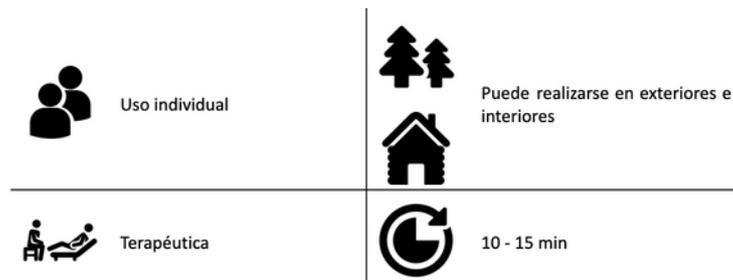
El profesional presenta el modelo del trampolín y su enfoque explicativo de la satisfacción vital a través de la satisfacción de necesidades. Se explica al grupo/cliente que dispone de recursos y competencias para satisfacer sus propias necesidades. Mediante las siguientes preguntas, se anima al grupo/cliente a reflexionar sobre sus propias necesidades y recursos y a completar el modelo del trampolín.

- ¿Qué hago (por ejemplo, consumo) en la vida cotidiana y por qué?
- ¿Qué necesidades quiero satisfacer con él?
- ¿Qué necesito realmente o necesito algo más?
- ¿Con qué cubro mis necesidades, cuáles son mis recursos?
- ¿Qué aspecto tiene todo esto cuando no estoy bien, cuando tengo problemas o estrés?
¿Mis estrategias de afrontamiento están "en verde"?
- ¿Qué quiero o puedo cambiar? ¿Existen pautas de comportamiento o tendencias de desarrollo críticas (por ejemplo, adictivas)?
- ¿Puedo aprovechar recursos alternativos (posiblemente nuevos), probarlos y utilizarlos con fines preventivos, como la naturaleza/la naturaleza salvaje para la relajación, la reducción del estrés, la autoeficacia, la atención plena...?
- ¿Qué competencias tengo para ello, cuáles podría/debería ampliar?

Fase de intercambio

El aspecto central cuando se utiliza el modelo TRAMPOLIN es la reflexión y el debate individual o en grupo y, si es necesario, el tratamiento posterior de los diversos motivos y necesidades que subyacen a todas las acciones humanas y, por tanto, también a los comportamientos problemáticos. Aquí, por ejemplo, pueden centrarse aspectos como la pertenencia a un grupo, las nuevas experiencias o la diversión.

TRABAJAR CON SÍMBOLOS DE LA NATURALEZA



Ventajas y campos de aplicación

El trabajo con símbolos concretos (imágenes y objetos) fue desarrollado por M.E. y G. Wollschläger hace más de 20 años para el diagnóstico y la terapia en psicoterapia. Los símbolos también se suelen denominar intérpretes en la terapia y el asesoramiento. En el trabajo con símbolos, éstos se ofrecen desde el exterior, despiertan sentimientos en el paciente y son seleccionados por él, convirtiéndose así en su propio símbolo. Muchos pacientes muestran una clara falta de autoconciencia, reflexión y expresión de las propias emociones. En el exterior, por ejemplo en imágenes y objetos, pueden experimentar un reflejo de su estado de ánimo interior. Los símbolos suelen ayudarnos a identificar y ordenar situaciones. Forman un puente hacia los sentimientos, emociones y pensamientos y nos ayudan a hacer claro lo inexpresable. Trabajar con símbolos puede ayudar significativamente a las personas que huyen de experiencias o aspectos negativos de su vida a través del consumo. Los símbolos pueden, por ejemplo, abrir una puerta para hablar de sucesos traumáticos de los que de otro modo es imposible hablar.

Existen diferentes enfoques para incorporar los símbolos al trabajo terapéutico. Por ejemplo, pueden utilizarse como elemento central del trabajo de constelaciones sistémicas, en el que se reconstruye un sistema problemático utilizando símbolos (véase la siguiente actividad). Sin embargo, los símbolos también pueden incorporarse como microintervenciones en cualquier sesión en la que el profesional considere que el cliente tiene dificultades para aclarar y formular sus propios pensamientos y sentimientos sobre un tema.

Preparación y materiales

Todo puede convertirse en un símbolo, si una persona lo carga de emociones: Cuadros, tarjetas, fotos, figuritas, esculturas, materiales naturales. En el contexto de la ecoterapia, los materiales naturales móviles (por ejemplo, espinas, plumas, ramas, piedras,...) o los elementos sólidos de la naturaleza (por ejemplo, un árbol, una roca, un río) sirven como símbolos. Incluso los restos desagradables de la naturaleza, como los excrementos de perro o la basura, pueden desarrollar un fuerte poder simbólico. Si la sesión de terapia tiene lugar en el interior, el profesional debe proporcionar un estuche de símbolos lleno de aproximadamente 15 materiales naturales diferentes entre los que el cliente pueda elegir. Si incluye objetos perecederos en el estuche de símbolos, asegúrese de que estén "frescos" antes de cada sesión. Si la sesión de terapia tiene lugar al aire libre, el profesional no tiene que proporcionar materiales que puedan utilizarse como símbolos, ya que están disponibles libremente. Sin embargo, es útil llevar un cuaderno o tarjetas de moderación y bolígrafos para poder hacer anotaciones o etiquetas si es necesario.

Descripción

El profesional pide al cliente que busque un símbolo de la naturaleza para un determinado elemento o aspecto (persona, sentimiento, creencia, acontecimiento del pasado, etc.). Esto es especialmente útil si el profesional cree que este elemento tiene una influencia significativa en el cliente sin que éste sea consciente de ello, o si el cliente tiene dificultades para hablar de este elemento. Los símbolos son especialmente útiles para los clientes que han construido una coraza gruesa y aparentemente impenetrable alrededor de su alma.

Los símbolos de la naturaleza son especialmente ricos en posibilidades y efectos porque la propia naturaleza vive y se desarrolla. Durante las sesiones al aire libre, los símbolos también suelen "aparecer" al cliente de forma bastante abrupta y generar resonancia. La hoja seca sobre la nieve es como yo: "solitaria y sola". Es tarea del profesional, como facilitador del proceso, captar esas referencias e iluminarlas más de cerca.

El profesional indica al cliente que dirija su atención hacia asociaciones, sentimientos, imágenes interiores o fantasías. La esencia del trabajo con símbolos es dejar que alguien llegue a sí mismo. No se trata principalmente de conseguir algo (Schneider, W., 2016).

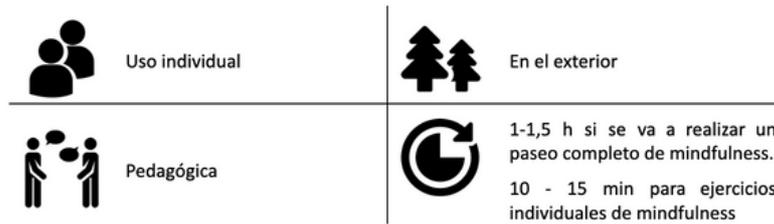
Posibles variaciones o modificaciones

Diálogos con personas o partes internas: El cliente se sienta en un lugar neutral desde el que ve su asunto/problema desde su perspectiva. A continuación, se busca/descubre en la naturaleza un símbolo/representante (árbol, piedra, caracol, brizna de hierba,...) de una determinada persona o también de una parte interior. El cliente puede mirar al representante, pasear a su alrededor, pensar por qué lo ha elegido, puede decirle algo (efecto catártico) y tiene la posibilidad de mirarse a sí mismo desde su perspectiva. Pueden surgir diálogos entre uno mismo y el representante de la naturaleza. A través de la confrontación intensiva, pueden surgir percepciones sorprendentes para el cliente y pueden desarrollarse nuevas ideas para la acción (Gans, C. et al. 2020)

Fuente: Wollschläger, M.E. y Wollschläger, G. (1998): Der Schwan und die Spinne. Das konkrete Symbol in Diagnostik und Psychotherapie. Berna: Huber.

Schneider, W. (2016): Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen. <http://schneider-therapiekoffer.de/Grundlagen.pdf> (06.03.2023)

PASEO MINDFULNESS



Ventajas y campos de aplicación

En un paseo de mindfulness se realizan diferentes ejercicios de atención plena (o mindfulness). Mindfulness es la práctica de prestar atención intencionadamente a la experiencia del momento presente sin evaluarla (Baer, R., 2003). La práctica de mindfulness se emplea en el tratamiento de la drogadicción. Estos tratamientos tienen éxito para reducir la dependencia, el ansia y otros síntomas relacionados con la adicción, mejorando también el estado de ánimo y la desregulación de las emociones (Snacho, M. et al. 2018). ¿Por qué mindfulness en la naturaleza?

La naturaleza invita a dejar vagar los pensamientos y a escuchar con todos los sentidos. Puede percibirse físicamente a través de los 5 sentidos (visual, auditivo, táctil, olfativo y gustativo). De este modo, ayuda a llegar al presente y adoptar una actitud consciente. Si uno permite que la naturaleza tenga un efecto abierto sobre sí mismo, algo en nosotros puede sentirse abordado y relacionarse con los propios estados internos. Puede tratarse, por ejemplo, de un hormiguero que uno encuentra mientras reflexiona sobre la dinámica en un grupo, o de hojas secas que se convierten en símbolo de tristeza o desesperación. Dejar que estas percepciones calen hondo puede inspirar y aportar ideas.

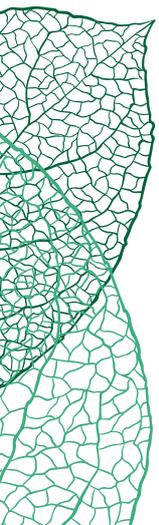
Preparación y materiales

Los paseos de atención plena pueden realizarse a baja altura en un parque. Sin embargo, es útil encontrar lugares o momentos con menos distracciones de otras personas. Una persona que pasa por el bosque puede resultar más irritante que en el parque, donde el cliente la espera.

Para la práctica del counselling, uno no necesita necesariamente que la naturaleza sea lo más prístina posible. En el trabajo individual puede bastar con salir al jardín. Sólo mirar un árbol viejo y el cielo puede desencadenar mucha resonancia.

Descripción

En un paseo de mindfulness se realizan diferentes ejercicios de mindfulness. La regla básica es que cualquier ejercicio puede cambiarse o interrumpirse si no resulta útil. Sin embargo, no debe interrumpirse si la atención plena toca algo desagradable. Los ejercicios no son agotadores. Al principio, se le pregunta al cliente sobre su experiencia previa con mindfulness y se le introduce en la práctica de mindfulness durante el paseo haciendo ejercicios que involucran diferentes sentidos.





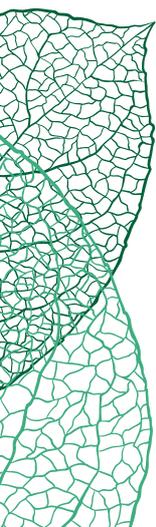
Selección de ejercicios

- Escuchar sonidos y ruidos: En este ejercicio, el cliente se concentra con los ojos cerrados en todos los sonidos y ruidos que puede oír. ¿De qué dirección proceden los sonidos? ¿Están cerca o lejos? ¿Qué me provocan los sonidos y ruidos? Percepción del estado de ánimo interior, de las imágenes o asociaciones desencadenadas por estos sonidos. Percepción de los espacios entre los ruidos y sonidos. Concentración en el espacio silencioso que me rodea. Este ejercicio de mindfulness puede utilizarse bien como introducción a la práctica de mindfulness, en la que la percepción focalizada de las impresiones sensoriales acústicas conduce lentamente a la percepción del espacio silencioso.
- Caminar despacio y con atención: El ejercicio de mindfulness de caminar despacio es conocido por el budismo zen. ¿Qué percibimos fuera y dentro cuando caminamos rápido o despacio? ¿Qué forma tiene el suelo y cómo reacciona nuestro cuerpo ante él?
- Percibir una imagen interior: Se observa un objeto natural o una sección de un paisaje. Después, con los ojos cerrados, "puede surgir una imagen interior de lo que se ha mirado". Alternando repetidamente entre la breve percepción externa y la realización de la imagen interior, puede intensificarse la percepción visual y observarse la propia reacción a la percepción modificada.
- Percibir los huecos: Este ejercicio consiste en notar los huecos o el espacio "vacío" entre los objetos, como las ramas de un árbol, y sentir interiormente lo que esto provoca en mí. A través de la perspectiva desconocida, podemos desprendernos de nuestros conceptos perceptivos y centrar nuestra atención en el espacio sin concepto que hay entre ellos. Esto puede conmover profundamente a nivel emocional.
- Atención Plena: En la atención plena, cambiamos nuestra mirada enfocada por otra que no retiene ningún objeto. Para ello, percibimos el entorno con una mirada suave, relajada y receptiva. Dejamos que nos lleguen todas las impresiones ópticas y las asimilamos. A continuación, percibimos nuestra propia postura en su conjunto y nuestra propia respiración sin modificarla. Por último, se abandona todo enfoque y se permiten todas las impresiones del exterior y del interior sin reforzarlas ni repelerlas.
- Contemplación con un objeto de la naturaleza: Este ejercicio consiste en encontrar un objeto natural y dirigir la atención hacia asociaciones, sentimientos, imágenes interiores o fantasías sin querer obtener ningún conocimiento específico. De forma contemplativa, se puede mirar un objeto en silencio. Se trata simplemente de mirar e inspirarse sin querer obtener un resultado. Pueden surgir imágenes interiores, asociaciones, sentimientos o temas esenciales. El objetivo es provocar una resonancia individual en el cliente. La experiencia demuestra que puede ser útil dar a los participantes impulsos intermedios para que no se pierdan. Para ello, retome los temas/conceptos/emociones que preocupan al cliente ese día y deje que busque objetos naturales que asocie con ellos.
- Se deben intercalar una y otra vez momentos de caminar en silencio sin concentrarse para permitir la relajación física a través del movimiento y breves descansos sin salirse de la práctica de mindfulness.

Consejos para la aplicación

- Especialmente en las meditaciones contemplativas, puede ser útil que los impulsos se den una y otra vez en forma de preguntas abiertas, para estar bien anclado en la experiencia y no perderse.
- Los participantes suelen fijarse mucho en el sentido de la vista y los objetos. Por lo tanto, puede ser útil incluir repetidamente la atención plena y las percepciones espaciales.
- A menudo resulta útil llamar repetidamente la atención sobre la percepción interior, ya que ésta no resulta familiar.
- Caminar de forma intermitente y relajada puede resultar física y mentalmente relajante. Del mismo modo, cambiar de lugar de vez en cuando y crear un nuevo enfoque puede resultar más relajante.
- Dado que los ejercicios de mindfulness se pueden hacer solos, pero a menudo se pierden en la vida cotidiana, el cliente experimenta la orientación profesional como algo relajante e inspirador. En este caso, es posible proporcionar pequeñas tarjetas recordatorias de los ejercicios de mindfulness que el cliente experimenta individualmente como útiles, con el fin de anclar gradualmente la práctica de mindfulness en su vida cotidiana.
- La oferta debe consistir en una mezcla entre invitaciones, dejar espacio y ofrecer impulsos que se experimenten como útiles.
- Como profesional, uno debe estar presente, ser empático y apreciar al cliente.
- Los profesionales deben estar abiertos a la experiencia del cliente a la hora de modificar los ejercicios y más bien extender la invitación a experimentar.

Fuente: Ortmann, Ruth (2019): Zeit zum Spüren und Lauschen - Natur mit allen Sinnen erfahren und mir begegnen.



PASEO A CIEGAS

	Se recomienda su uso en grupos.		En el exterior
	El uso individual es posible en función de la organización. Véase el apartado: Posibles variaciones o modificaciones		
	Pedagógica		1 - 1,5 horas

Ventajas y campos de aplicación

El paseo a ciegas es un ejercicio que se centra en la "autoexperiencia" en la naturaleza. El mundo que nos rodea cambia cuando bloqueamos la visión –para los modernos– dominante. Y con ello, nosotros también cambiamos. ¿Qué sentimos –y sobre todo cómo nos sentimos– cuando no dependemos de nuestros ojos? ¿Nos ayuda a vernos más como una parte de la naturaleza?

Los participantes tienen la oportunidad de reflexionar sobre su propia forma de afrontar las incertidumbres, las nuevas circunstancias, los obstáculos y las trabas. A través de esto, se perciben y desarrollan las propias habilidades para la vida. El método tiene su origen en la educación en la naturaleza y se utiliza a menudo en medidas de prevención de adicciones. El método también puede ser útil para familiarizar a las personas con sus propias competencias a la hora de enfrentarse a cosas nuevas y desconocidas antes de iniciar la abstinencia o el síndrome de abstinencia. De este modo, pueden reflexionar sobre estas competencias en la nueva situación vital.

Duración

1 - 1,5 horas

Preparación y materiales

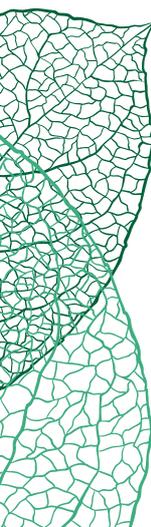
Para prepararlo, elige una zona alejada de un camino (por ejemplo, en un bosque o un parque) cuyo suelo tenga tantas cualidades diferentes como sea posible, como pequeñas depresiones, follaje, raíces, árboles de diferentes edades y especies (sin embargo, hay que evitar las estructuras animales). A continuación, necesitas unos 100 metros de hilo o cuerda. Una cuerda de cometa o un ovillo de lana o similar son muy adecuados. Se estira la cuerda alrededor de los árboles, ya sea en forma de recorrido circular o de recorrido con inicio y final. También es estimulante variar la altura, que por supuesto se adapta al rango de los participantes. También existe la variante de colgar objetos táctiles adicionales en la cuerda. Los preparativos se realizan fuera de la vista de los participantes.

Descripción

Se invita al grupo a recorrer el recorrido del hilo.

Es importante que los participantes del grupo tomen parte en el ejercicio voluntariamente. No obstante, si expresan reservas, los profesionales pueden animarles a participar.

Dependiendo del tiempo, el tamaño del grupo y la profundidad de la experiencia deseada, se vendan los ojos a individuos o pequeños grupos y se les conduce al principio del recorrido. Sólo aquí se explica la tarea, caminar hasta el final en contacto constante con la cuerda y a su propio ritmo.





Es útil que haya un observador esperando al final para dar la bienvenida con calma a los participantes, ayudarles a quitarse la venda de los ojos y animarles a hacerlo en voz baja. y les pide en voz baja que se sienten cerca y reflexionen. En el caso de los participantes, un acompañante vidente también puede acompañarles a lo largo del recorrido. Los más valientes también pueden caminar descalzos.

Fase de intercambio

Cuando hayan llegado todos los participantes, se sientan juntos para compartir sus experiencias. Si es posible, esto debe seguir haciéndose al aire libre, pero también puede hacerse en el interior.

Preguntas de reflexión que pueden formularse:

- ¿Qué ha sentido, oído, percibido?
- ¿Qué emociones desencadenó el paseo a ciegas?
- ¿Buscabas riesgo?
- ¿Cómo afronta las dificultades y los miedos?
- ¿Puedes identificar tus propias competencias que puedes utilizar en la vida diaria para hacer frente a las dificultades?

No todos los participantes tienen que responder a las preguntas en voz alta delante del grupo. Los participantes comparten su experiencia sólo si quieren y todas las experiencias se aceptan con aprecio. Incluso los participantes que no dicen nada en la ronda final reflexionan intensamente sobre la experiencia, sólo que (aún) no están preparados para compartirla.

Algunas personas –especialmente los niños– quieren volver a hacer el recorrido con los ojos abiertos. En este punto aún puede dar tiempo a hacer sus propios experimentos con el hilo. Las variaciones más interesantes suelen surgir en lo lúdico – por ejemplo, cuando una persona oculta se siente de repente en un árbol cubierto de hilo.

Después del ejercicio, ¡es importante acordarse de recoger completamente el campo!

Posibles variaciones o modificaciones

Los paseos a ciegas pueden realizarse de muchas formas distintas. Otros escenarios podrían ser:

- Orientación tras el tambor: En lugar de un recorrido de hilo, un tamborilero puede situarse en el otro extremo del terreno que hay que atravesar y los participantes tienen que seguir el ritmo del tambor. Para ello, debe elegirse un recorrido en el que los participantes puedan caminar en línea recta hacia el tamborilero, ya que no es posible seguir el sonido de un tambor por un camino sinuoso.
- Recorrido descalzo: En lugar de un recorrido de 100 metros, se puede elegir un tramo corto con diferentes condiciones del terreno que los participantes cruzan a ciegas y descalzos. En este caso, la percepción se orienta intensamente a tratar la incomodidad bajo los propios pies. Los recorridos cortos descalzos también pueden utilizarse cuando se trabaja con individuos, ya que la preparación no es tan compleja.

Consejos para la aplicación

- Se recomienda encarecidamente realizar el recorrido una vez uno mismo con los ojos cerrados. Por un lado, para reconocer posibles peligros y, por otro, para ponerse en un modo de percepción consciente similar al de los participantes.
- Cuando se realizan paseos a ciegas con grupos, tiene sentido trabajar con varios profesionales al mismo tiempo para garantizar la seguridad de los participantes. Al menos una persona debe encargarse de la salida y otra de la llegada; dependiendo de la longitud del recorrido, también es útil tener a alguien en medio.
- Es aconsejable tener a mano vendas y spray desinfectante para tratar inmediatamente las abrasiones o pequeños cortes.

Fuente: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxemburgo: cnapa - Centre National de Prévention des Addictions.

GRÁFICO CIRCULAR "MIS ÁMBITOS DE VIDA" CON MATERIALES NATURALES



Ventajas y campos de aplicación

La actividad ayuda a los clientes a tomar conciencia de sus áreas vitales individualmente relevantes, como el trabajo, la familia, las amistades, la situación financiera, el tiempo libre, las aficiones, el hogar, la salud, el desarrollo personal, la espiritualidad, etc., y a hacer balance de su satisfacción con las respectivas áreas vitales. A menudo, las personas con TCS tienen graves problemas en varias áreas de la vida al mismo tiempo, como preocupaciones económicas y problemas de salud, así como conflictos con personas cercanas debido al problema de la adicción. A menudo resulta difícil encontrar un punto de partida adecuado para el trabajo social o la terapia. En este caso, resulta útil realizar una evaluación visual de las diferentes áreas de la vida al principio del trabajo conjunto. La actividad también puede repetirse al final de una terapia/medida para mostrar visualmente la evolución.

En el trabajo pedagógico o terapéutico, a la gente le gusta trabajar con visualizaciones porque las preocupaciones, preguntas o valoraciones suelen aclararse cuando se visualizan en una imagen, un símbolo o una escala.

Preparación y materiales

Si la actividad se realiza al aire libre, debe elegirse un lugar que ofrezca a los participantes/clientes una selección de materiales naturales que puedan recoger y utilizar para su gráfico. No tiene por qué ser un bosque. Basta con una zona en la que se puedan encontrar piedras, palos, ramas, hojas, etc.

Si la actividad se desarrolla en el interior, el profesional debe recoger con antelación tantos materiales naturales diferentes como sea posible y en cantidades suficientes, que luego se pondrán a disposición de los participantes/clientes.

Descripción

La actividad comienza con una imaginación de las áreas individuales de la vida de los participantes.

El profesional nombra un máximo de ocho áreas de la vida que se adaptan a los participantes. Los participantes cierran los ojos y perciben las imágenes interiores que surgen en ellos para las respectivas áreas de la vida. La imaginación puede reforzarse con preguntas indirectas como "Me pregunto hasta qué punto estás satisfecho con tu trabajo" o "Qué responderías si alguien te preguntara si eres feliz en tu relación".

Tras la imaginación, los participantes disponen de unos 30 minutos para elegir ámbitos de la vida que les resulten relevantes y crear un gráfico circular individual con materiales naturales. Primero se hace un círculo con, por ejemplo, piedras o ramas y luego se divide en trozos de tarta. Cada trozo representa un área de la vida. A continuación, se rellenan los trozos de tarta con materiales naturales de dentro hacia fuera: cuanto más feliz es un participante, más lejos se rellena el trozo de tarta.

Fase de intercambio

Transcurridos 30 minutos, el grupo vuelve a reunirse (o el profesional con el cliente) y los participantes presentan uno a uno sus diagramas circulares individuales. Los participantes explican su mayor o menor satisfacción con cada una de las áreas de su vida y cuentan también si tuvieron alguna percepción especial al trazar el diagrama. El público tiene la oportunidad de dar su opinión o hacer preguntas. Posibles preguntas podrían ser: "Tu diagrama circular indica que estás muy satisfecho con tu situación económica. Me resulta extraño que hayas rellenado este trozo de tarta con cardos, porque son muy selectivos y hostiles. ¿Fue una decisión consciente? ¿Puede explicar por qué eligió este material?". De este modo, el presentador recibe impulsos para mirar sus áreas de la vida desde una perspectiva diferente. A menudo se obtienen nuevas percepciones en el proceso.

Al final de la fase de intercambio, todos los participantes nombran el área de la vida en la que perciben mayor necesidad de cambio o desarrollo. No tiene por qué ser necesariamente el área de menor satisfacción.

Después o en la siguiente sesión, puede fijarse un objetivo claro para la cooperación/terapia posterior. Sería posible, por ejemplo, rellenar el gráfico circular con materiales naturales hasta tal punto que exprese la satisfacción deseada.



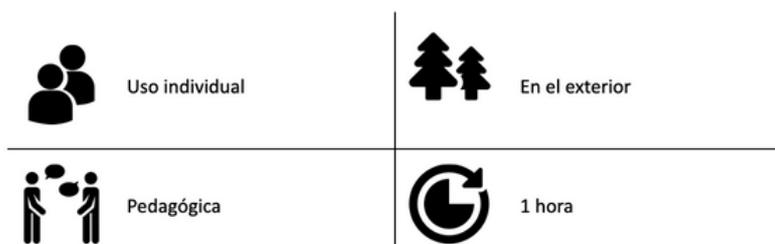


Consejos para la aplicación

- Durante la fase de intercambio, la retroalimentación debe formularse siempre de forma apreciativa y constructiva. Especialmente en el trabajo en grupo, el profesional debe asegurarse de que todos los participantes cumplen esta norma.
- Si el profesional tiene la sensación de que el grupo puede tener dificultades para dar una opinión positiva y constructiva, deberá dar de antemano a los participantes frases para empezar, a fin de asegurarse de que sus afirmaciones se marcan como expresión de una opinión y no son afirmaciones válidas en general. Algunos ejemplos podrían ser: "Cuando miro su gráfico, tengo la sensación de que...", "Desde mi punto de vista...", "Creo que...".

Fuente: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

RITUALES - CERRAR EL PASADO / DAR LA BIENVENIDA AL FUTURO



Ventajas y campos de aplicación

El término "ritual" puede utilizarse de diferentes maneras. Puede describir una acción o rutina recurrente. Sin embargo, desde el punto de vista de la ecoterapia, un ritual es la traducción de una intención o cambio interior en una acción concreta. El ritual marca la transición entre un plan teórico y su aplicación práctica. A través de un ritual, la transición suele parecer más fuerte y vinculante.

En el trabajo con individuos con TCS, los rituales pueden ser especialmente útiles para iniciar la abstinencia, pero también para trabajar los desencadenantes de la adicción.

Muchas personas en tratamiento terapéutico viven realmente en el pasado, atrapadas con sus pensamientos y sentimientos. Les resulta difícil conectar activamente con el presente y aún más difícil imaginar un futuro que sea relevantemente diferente del pasado. Un ritual se diseña para ayudar al cliente a hacer esa transición: honrar el pasado y dar la bienvenida a lo nuevo.

Un ritual debe ser sencillo y sin complicaciones, y no debe distraer al cliente con accesorios esotéricos. Sin embargo, no hay límites a lo que el cliente y el profesional pueden elegir como ritual. En principio, es de agradecer que el cliente desarrolle su propio ritual, que apoye la autoeficacia y la integración. Si esto es demasiado para el cliente, el profesional puede, por supuesto, hacerle sugerencias. Sin embargo, la puesta en práctica depende del cliente.

Preparación y materiales

Antes de realizar un ritual con un cliente, el profesional debe reflexionar sobre la planificación. ¿Cuál es el momento adecuado? ¿Qué lugar es el adecuado? ¿Qué tipo de cambio se busca y qué tipo de ritual podría ser apropiado?

Además, es importante dejar claro de antemano al cliente que un ritual no es una práctica mágica que vaya a resolver su problema. Es sólo una acción simbólica que da más peso a la propia decisión del cliente.

Descripción

Un profesional puede iniciar un ritual de distintas maneras. El proceso descrito aquí es solo un ejemplo.

Se puede invitar a un cliente a recorrer el "camino del pasado" por un sendero poco transitado del campo o del bosque. De forma similar a una línea del tiempo, se invita al cliente a contar su pasado mientras camina. Empezando por el nacimiento, pasando por la infancia, los años escolares hasta llegar a la actualidad. Por el camino, el cliente recuerda distintas experiencias y estaciones de su vida. Se invita al cliente a percibir y observar conscientemente el camino y el entorno. A prestar atención a las resonancias en el propio cuerpo y mente que se desencadenan por lo que se percibe. ¿Qué acontecimiento de la vida le recuerda la roca que yace sola a un lado del camino y que le entristece? ¿Por qué el pequeño manantial tiene tanto poder inspirador? ¿Qué "regalos" (símbolos de la naturaleza que despiertan resonancias positivas) puede encontrar el cliente a lo largo del camino?

En un punto determinado del recorrido, se llega al presente. El profesional marca el punto para hacerlo visible (por ejemplo, con un palo en el camino). Antes de que el cliente dé un paso hacia el presente, es necesario hacer una revisión. ¿Qué se ha observado? ¿Ha cambiado la perspectiva? ¿Se pueden soltar aspectos? ¿Qué regalos puede llevarse del paseo? ¿Qué impide al cliente dar el paso decisivo? También puede ser necesario volver con el cliente al punto pertinente del camino en el que un asunto sigue sin resolverse. A veces hay acontecimientos del pasado que permanecen inalterados. No todo puede curarse... Entonces es importante registrar y respetar esto y apoyar al cliente para que encuentre la manera de seguir adelante de todas formas. Sólo cuando se ha recorrido a fondo el camino del pasado, el cliente puede atreverse conscientemente a dar el paso hacia el presente y, desde ahí, hacia el futuro incierto. Este paso es en realidad una acción muy pequeña pero simbólica.

Seguimiento

En la conversación de seguimiento, el objetivo es averiguar cómo se sintió el cliente durante el ritual. Se puede volver a reflexionar sobre las estaciones más importantes del pasado. Los regalos y obsequios que el cliente se llevó a casa del paseo en forma de símbolos de la naturaleza son importantes recursos de fuerza para el camino que tiene por delante. En la conversación de seguimiento, debe discutirse cómo pueden utilizarse ahora de la forma más útil. ¿Llevarlos en el bolsillo y poder tocarlos con regularidad? ¿Ponerlos en un lugar específico de la casa? El objetivo es que la concentración mental del cliente deje de estar atascada en el pasado y se ancle en el presente a través de los símbolos.

Posibles variaciones o modificaciones

Se pueden realizar muchos rituales diferentes.

- Atravesar una barrera simbólica, en forma de palo, arroyo, pila de leña, banco de parque, cruzar una carretera,...
- Dejar ir el pasado a través de símbolos de la naturaleza: durante el paseo, se recogen símbolos físicos de aspectos del pasado que no deben entrar en el futuro. Estos símbolos pueden enterrarse, hundirse en el río, quemarse, colocarse en un ataúd y guardarse bajo llave, etc.

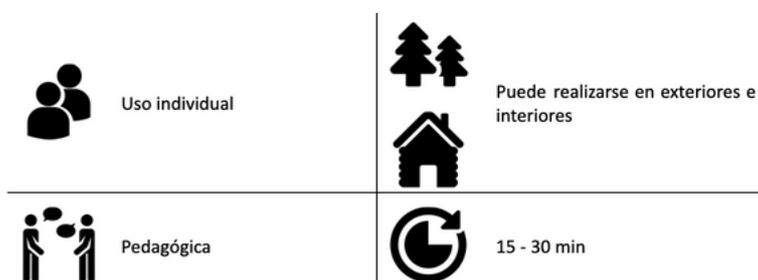
Los profesionales experimentados pueden, con cierta inventiva, utilizar el ritual en contextos distintos del "camino del pasado". Por ejemplo, el ritual podría ser el punto de partida de un cambio de acción concreto. Durante la sesión, podría elaborarse un plan específico -lo más detallado posible- sobre cómo actuar en el futuro en una situación concreta y qué comportamiento debería sustituirse por éste. Por ejemplo, una persona con problemas de alcoholismo podría elaborar un plan específico sobre cómo irá a comprar al supermercado en el futuro para evitar comprar alcohol. Como punto de partida, podría deshacerse de todos los vasos de cerveza del cliente o romperlos en forma de ritual.

Consejos para la aplicación

- Al recorrer el "camino del pasado", no debe tratarse en ningún caso de despertar viejos traumas. Los viejos asuntos ya tratados no deben reactivarse, sino sólo mirarse "desde la distancia".
- El ritual es una actividad que debería utilizarse más bien en la 2ª mitad de un programa educativo/terapéutico. Como profesional, hay que asegurarse de antemano de que no hay ningún trauma activado en la vida del cliente y de que éste está, en principio, preparado para avanzar hacia el futuro.

Fuente: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

LA TÉCNICA DE LAS 3S



Ventajas y campos de aplicación

La técnica de los 3s es una técnica para afrontar rápidamente los contratiempos, las derrotas o los errores, pero también la alegría exuberante, de modo que estas emociones no afecten al rendimiento ni a las decisiones posteriores. La técnica se desarrolló originalmente para jugadores de tenis que, debido al tiempo limitado de saque, tienen que concentrarse rápidamente en el siguiente.



La "Técnica de las 3s" ayuda a los clientes a salir de una fuerte excitación emocional, a regenerarse y, al cabo de poco tiempo, a centrarse de nuevo en la acción real. Por ejemplo, después de un conflicto interpersonal, uno puede seguir orientado hacia un objetivo y ser capaz de actuar.

Cuando se trabaja con personas con TCS, esta técnica puede ser especialmente útil en los momentos desencadenantes en los que se han utilizado sustancias adictivas para lograr la regulación de las emociones: por ejemplo, el "cigarrillo de la frustración" que se fuma tras un fracaso o la "cerveza de recompensa" que se toma.

Preparación y materiales

No necesita preparación ni material

Descripción

Después de que el cliente haya descrito las situaciones para las que le gustaría mejorar la autorregulación, el profesional presenta la secuencia del ejercicio.

El número "tres" representa un tercio del tiempo disponible. Por ejemplo, si dispone de 2 minutos en total, estos 2 minutos se dividen en 3 segmentos de tiempo de 40 segundos cada uno.

Primer tercio del tiempo: Relajarse conscientemente

Las emociones fuertes, como la ira o la alegría, liberan energía en el cuerpo que primero hay que disipar. Para ello, es útil recogerse mentalmente durante un breve espacio de tiempo y, a continuación, liberar energía mediante un movimiento potente. Se invita al cliente a probar diferentes movimientos para experimentar el aspecto físico de las emociones fuertes. Para ello, también se debe utilizar el espacio disponible. Tal vez corriendo unos pasos, haciendo grandes movimientos circulares con los brazos, saltando, Al principio, el cliente debe probar movimientos "grandes" para activar el componente físico. Después de unos minutos, el profesional ayuda a encontrar un movimiento adecuado con el que el cliente se sienta cómodo y que sea apropiado para la situación. Puede tratarse de movimientos fuertes con brazos, piernas o pies, carraspear, toser, inspirar con fuerza o espirar de forma intermitente, saltar, gritar brevemente, apretar el puño, etc. Lo importante es que la liberación de energía se haga conscientemente.

Segundo tercio de tiempo: Recogerse mentalmente

El objetivo es centrar la propia energía internamente. Esto puede lograrse, por ejemplo, inspirando y espirando profundamente. Se siente la respiración y se dirige la atención al centro del cuerpo.

Tercer tercio de tiempo: Centrarse en el siguiente paso.

Se devuelve la atención a la acción anterior al acontecimiento perturbador. El cliente hace un dibujo mental de su siguiente acción deseada o de su estado emocional.

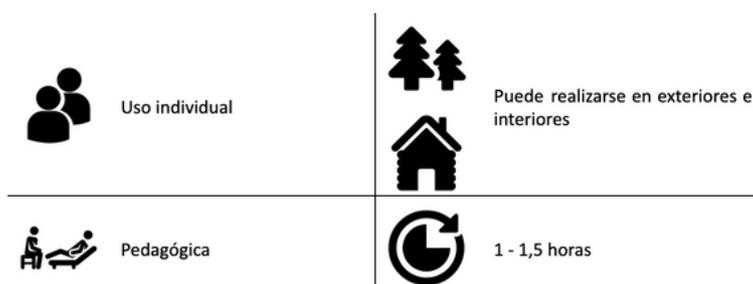
La secuencia se practica y se adapta individualmente hasta que el cliente la considere coherente y pueda imaginar su aplicación en la situación problemática típica mencionada. La práctica también puede realizarse mediante juegos de rol o en la naturaleza con símbolos de la naturaleza como sustitutos.

Consejos para la aplicación

La "técnica 3" puede entrenarse continuamente en las sesiones posteriores para que se solidifique realmente. Por ejemplo, se puede organizar una señal que el cliente da en situaciones de enfado o de alegría (por ejemplo, levantando la mano), y luego practicar la técnica. En el exterior, estas situaciones pueden ser baches en el camino o pendientes, en el interior podría ser una ventana con corriente de aire o el alegre pío de un pájaro en el exterior.

Fuente: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

CONSTELACIÓN SISTÉMICA CON SÍMBOLOS DE LA NATURALEZA



Ventajas y campos de aplicación

Las ventajas generales de que los símbolos actúen como "traductores" ya se describieron en la actividad anterior sobre "Trabajar con símbolos de la naturaleza". Cuando se trabaja con símbolos en el marco de una intervención sistémica, se suele hacer una constelación en la que los símbolos son utilizados por el cliente como representación para describir un problema. A través de la constelación de los símbolos, que adoptan el papel de personas o aspectos/elementos, se puede reconocer un sistema de problemas completo y examinar en detalle las causas y los efectos. El objetivo de la constelación es que el cliente reconozca y comprenda su propio papel en el sistema del problema y descubra así sus posibilidades de influencia para adquirir la capacidad de actuar y cambiar el sistema.

En psicoterapia, la adicción no se trata como una enfermedad en sí misma, sino como un síntoma que a menudo encuentra su causa en situaciones psicológicas y estados de vida complejos. Por lo tanto, para las personas con TCS puede ser útil examinar su "problema de adicción" de esta manera, desde diferentes perspectivas, para averiguar cuáles son sus motivaciones para el consumo o incluso para la abstinencia, dónde están los desencadenantes, qué personas son facilitadoras y qué recursos pueden ayudarles mejor a curarse, etc.

Preparación y materiales

Todo puede convertirse en un símbolo si una persona lo carga de emociones. Para más detalles, véase la actividad "Trabajar con símbolos de la naturaleza".

El profesional debe llevar siempre un cuaderno o tarjetas de moderación y bolígrafos para poder hacer anotaciones o etiquetas en caso necesario.

Al aire libre, se debe elegir un lugar adecuado donde se pueda llevar a cabo la constelación de la naturaleza. Puede ser un terreno abierto, pero también, por ejemplo, una gran piedra o roca plana (con musgo) o un banco del parque.



Descripción

Introducción: Al principio, el cliente y el profesional aclaran qué problema se va a trabajar durante la sesión y qué objetivo se persigue. Esto puede formularse con: "Un buen resultado sería si...". A continuación, el profesional explica cómo trabajar con los símbolos y muestra al cliente la colección de símbolos que ha traído consigo (en interiores) o demuestra (en exteriores) que todos los objetos móviles de la naturaleza pueden representar símbolos. Al hacerlo, el profesional evita asignar ya descripciones o emociones a los objetos, como "la piedra es fría y pesada, igual que la responsabilidad que has descrito que pesa sobre ti". Nunca se sabe qué asociaciones evocarán los objetos en los clientes: quizá la piedra tuviera cualidades reconfortantes por su superficie lisa, o porque tiene un ligero brillo al sol. Por lo tanto, al explicar el método hay que guardar silencio sobre cualquier asociación personal.

Selección de símbolos: Se pide al cliente que busque símbolos para todos los aspectos relevantes del problema.

Colocación de la constelación de símbolos: Después se pide al cliente que los coloque en el suelo para que surja una imagen completa del problema. Algunos clientes prefieren hablar ya durante este proceso, explicando su elección de símbolos y dónde colocarlos. Otros clientes permanecen en silencio durante el proceso. Durante este proceso, el profesional presta atención al orden en que se colocan los símbolos y en qué lugares. Antes de continuar, el profesional pregunta varias veces si están representados todos los aspectos relevantes y si la imagen es correcta y completa.

Cuando la imagen del problema está lista, el profesional da al cliente unos minutos para que la asimile y cree resonancia interior.

Dejar hablar a los símbolos: Ahora se pide al cliente que explique los símbolos. ¿Cómo experimentas este símbolo? ¿Qué te dice? ¿Cómo lo describirías? El proceso debe acompañarse empáticamente mientras el profesional presta mucha atención a cómo se describen los símbolos. ¿Cuál primero? ¿Con qué expresión emocional? ¿A cuál se presta especial atención? Tras la explicación inicial de los símbolos por parte del cliente, el profesional puede utilizar distintos métodos para ayudarle a obtener más claridad.

- **Asociar:** Tras la descripción de los símbolos, se pide al cliente que sienta lo que siente, tanto en la contemplación de la imagen completa como de los símbolos individuales.
- **Focalización:** Se pide al cliente que elija el símbolo que tenga mayor significado o poder para él o ella, o que tenga más probabilidades de dar una respuesta a la pregunta inicial.
- **Cambio de perspectiva:** Se pide al cliente que adopte la perspectiva de uno o varios de los elementos implicados. Las preguntas se dirigen directamente a estos elementos del sistema: "*¿Cómo te sientes respecto a (nombre del cliente)?*", "*¿Cómo te encuentras en esta situación como (elemento)?*", "*¿Cuáles son tus necesidades en este sistema?*".
- **Disociación:** Entre los otros métodos y a veces también entre la observación de símbolos individuales, el profesional permite al cliente disociarse. Para ello, el cliente puede dar un paso atrás, darse la vuelta, sacudirse, etc.

Reconstrucción: Cuando el estado actual del problema/tema está completamente cartografiado y se ha experimentado interactivamente, la imagen del problema se transforma/desarrolla hacia una imagen de solución. En este punto, es útil volver a la formulación de objetivos del principio de la sesión: "Un buen resultado sería si...". En esta fase, el trabajo sólo debe orientarse hacia la solución. ¿Qué recursos pueden añadirse a la imagen del sistema para alcanzar el objetivo? Se pide al cliente que busque símbolos adicionales de recursos útiles (internos y externos) y que los incluya en la imagen de la solución. A menudo también es necesario mover elementos de la constelación, pero muy raramente eliminarlos a los márgenes. En cualquier caso, ninguno de los elementos originales del cuadro puede desplazarse sin la correspondiente explicación: "¿Qué le permite desplazar su función fuera del centro del cuadro?".

Se pueden utilizar los mismos métodos que en la fase anterior para experimentar en detalle la imagen de la solución y asegurarla como realista.

Integración/Transferencia: Por último, se pide al cliente que formule "próximos pasos" concretos que le gustaría dar en un futuro próximo para hacer realidad la imagen de la solución.

A modo de recordatorio, el cliente puede elegir uno o varios símbolos y llevárselos a casa.

Posibles variaciones o modificaciones

La fase de reconstrucción puede iniciarse con la "pregunta del milagro": Si te durmieras y de la noche a la mañana se produjera un milagro y tu situación problemática desapareciera en el aire, ¿cómo sería tu constelación? En este punto, el cliente puede reubicar todos los elementos del cuadro sin explicaciones ni justificaciones. Se sigue con el cliente la búsqueda de recursos y se intenta encontrar una forma realista de llegar a esta imagen.

Consejos para la aplicación

- Los clientes olvidan a menudo situarse en su sistema a través de un símbolo. Pregunte en consecuencia: "¿Dónde se encuentra usted en este sistema? ¿Qué símbolo te representa?"
- Pregunta repetidamente si la imagen está completa, si falta algo, si todo parece coherente, etc.
- Siga dirigiendo la atención del cliente hacia las emociones formulando preguntas específicas cuando el sistema se describa de forma predominantemente racional. También puedes aportar tus propias observaciones: Has elegido un símbolo para tu miedo que es claramente más grande que todos los demás símbolos. ¿Qué sientes cuando miras esta imagen?"
- El profesional no toca ni mueve los símbolos del sistema a menos que el cliente se lo pida expresamente.

Fuente: Malitz-Picard C. Die therapeutische Arbeit mit den konkreten Symbolen. <https://docplayer.org/37261874-Die-therapeutische-arbeit-mit-den-konkreten-symbolen.html> (06.03.2023)
Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

FORMACIÓN EN PRONÓSTICOS

	<p>Recomendado para grupos Trabajar con individuos es posible dependiendo del entorno. Véase el apartado: Posibles variaciones o modificaciones</p>		<p>En el exterior</p>
	<p>Pedagógica</p>		<p>Según la complejidad elegida, entre 1h y un día completo</p>

Ventajas y campos de aplicación

El entrenamiento en pronósticos también se denomina "entrenamiento para la autoevaluación realista". Los participantes aprenden a evaluar de forma realista las exigencias de una situación y a valorar correctamente sus habilidades de afrontamiento basándose en una tarea concreta de la naturaleza. El objetivo del ejercicio es transferir estas habilidades de afrontamiento a la propia vida cotidiana privada/profesional.

Los participantes tienen que enfrentarse a la tarea en detalle y evaluar en qué calidad y cantidad pueden realizarla con sus competencias actuales. Al mismo tiempo, practican cómo centrar su atención en la tarea que tienen entre manos y cómo hacer frente al estrés psicológico provocado por la presión del rendimiento y del tiempo y por los posibles fracasos.

El método se recomienda especialmente a las personas con TCS que consumen sustancias para aliviar el estrés y afrontar el fracaso. Una evaluación realista de las necesidades y de las propias competencias para cumplirlas puede reducir el estrés y conducir a una mayor sensación de éxito, reduciendo así los desencadenantes del consumo de sustancias.

Preparación y materiales

Se necesitan secciones de mapa copiadas del terreno en cuestión y un teléfono móvil o walkie-talkie por participante.

Descripción

El profesional entrega un mapa a cada participante con un camino marcado. Pueden incorporarse obstáculos, tareas, etc. El entrenamiento en pronósticos puede adaptarse a las capacidades físicas de los participantes: la versión más sencilla consiste simplemente en recorrer una distancia determinada. También pueden incorporarse tareas más complejas y agotadoras, como escalar muros. Resolver tareas de lógica en el camino también podría ser una opción para los participantes menos atléticos. En este punto, la imaginación del profesional no tiene límites. Es importante que en la ficha o en una hoja complementaria adecuada se indique claramente la tarea o tareas que deben realizar los participantes.

Antes de empezar, los participantes hacen una previsión de cómo completarán la tarea. ¿Cuánto tiempo tardarán en recorrer la distancia, o qué parte de la distancia lograrán recorrer? ¿Serán capaces de completar todas o parte de las tareas incorporadas? Los participantes registran su predicción por escrito.

Tras completar la tarea, comprueban hasta qué punto se han cumplido sus respectivas predicciones.

Después, cada participante reflexiona por sí mismo sobre lo que le llevó a acertar, superar o no su predicción.

Fase de intercambio y transferencia a la práctica

Tras el trabajo individual, las experiencias de los participantes se debaten en sesión plenaria. Se puede preguntar a los participantes si han notado en sí mismos pensamientos o emociones que conozcan de otras situaciones desafiantes. ¿Fueron estos pensamientos más beneficiosos para lograr la tarea o los obstaculizaron/bloquearon?

También se puede preguntar qué experiencias han tenido los participantes en el pasado con expectativas de competencia demasiado bajas o altas.

Como profesional, prepárese para que haya participantes que externalicen los fracasos e interioricen los éxitos. Si un participante culpa predominantemente a factores externos de su fracaso, dirija su atención hacia sus propias competencias y líneas de actuación. "Si crees que la información proporcionada no es suficiente para hacer una evaluación realista, ¿qué podrías haber hecho al respecto?", "¿Qué habrías necesitado para hacer una evaluación realista?", "¿Hay factores que podrías haber tenido en cuenta pero no lo hiciste?".

También puede ser interesante considerar qué factores externos influyeron en el rendimiento personal y hasta qué punto eran previsibles.

Para practicar el entrenamiento en pronósticos a diario, los participantes pueden pensar en las tareas y retos de cada día y hacer predicciones para la jornada. Por la noche, se reflexiona sobre el transcurso del día. Con el tiempo, se pueden hacer previsiones cada vez más precisas. La evaluación realista de los requisitos y de las propias competencias aumenta la autoeficacia y aporta una sensación de logro regular.

Posibles variaciones o modificaciones

La actividad también puede realizarse con particulares. Sin embargo, la preparación de una ruta y de tareas para particulares es relativamente costosa para el profesional. En este caso, se recomienda planificar rutas cortas.

Consejos para la aplicación

- Intercambie números de teléfono móvil con todos los participantes por si alguien se pierde o necesita ayuda en el recorrido.
- Dependiendo de la longitud de la ruta o del tamaño del grupo, puede ser útil trabajar con varios profesionales para poder prestar el apoyo necesario en caso de emergencia.

Fuente: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

FABRICACIÓN DE BOMBAS DE SEMILLAS / CASETA DE PÁJAROS

 Se recomienda un uso individual  Puede adoptarse para su uso con grupos	 En el exterior
 Terapéutica	 Sin especificación posible. Depende de la aplicación del profesional.

Ventajas y campos de aplicación

Cuando se acompaña a los clientes durante un periodo de tiempo más largo, se puede dar un marco al asesoramiento/la terapia con una conexión con la naturaleza. Esto puede lograrse, por ejemplo, fabricando juntos bombas de semillas, una casa para insectos o una caseta para pájaros y colocándolos en la naturaleza. Hacer cosas juntos puede utilizarse terapéuticamente: hacer algo con las propias manos puede aumentar la autoeficacia, crear una sensación de logro o simplemente que sea divertido y reforzar así la relación de confianza entre el cliente y el profesional.

En el transcurso de la siguiente terapia/asesoramiento, el lugar de las plantas sembradas, el hotel para insectos o la caseta para pájaros erigidos puede visitarse una y otra vez, incluso con distinto tiempo o en distintas épocas del año. Esto es especialmente útil para los clientes que han perdido su autoeficacia y están convencidos de que están determinados predominantemente por factores externos y no tienen ninguna influencia en sus vidas. Las evoluciones observadas a su vista pueden aportar interesantes elementos de reflexión al cliente. El objetivo general es que el cliente experimente que forma parte de la naturaleza y que, aunque el entorno le influye, al mismo tiempo puede moldearlo e influir en él.

Esta es la actividad más abierta y menos estructurada del proyecto Eco-Therapy. Da mucha libertad al profesional y al cliente sobre cómo integrarla en el trabajo conjunto. El lugar puede visitarse en cada sesión, cada pocas semanas/meses o no visitarse de nuevo hasta la última sesión. Además, los problemas que surjan de la observación del lugar en el curso de la futura cooperación no pueden planificarse de antemano. El proyecto puede ser todo un éxito, puede surgir una pradera colorida, pueden zumbar muchos insectos, etc., con lo que la influencia activa del cliente en el entorno y su autoeficacia pueden convertirse en un tema. Pero también puede fracasar: no crece nada, ningún pájaro viene a visitarnos. En ese caso, el tema podría ser cómo afrontar los fracasos.

Preparación y materiales

Dependiendo de las preferencias del cliente y de las herramientas y materiales disponibles, se pueden hacer bombas de semillas, una casa para insectos o una casetas para pájaros. Las bombas de semillas son sin duda la opción más fácil y rápida.

Aquí puede encontrar un ejemplo de vídeo tutorial para las tres actividades:

[Bombas de semillas](#)

[Casa para insectos](#)

[Casetas para pájaros](#)

Descripción

En primer lugar, el cliente y el profesional se dedican físicamente a crear bombas de semillas, casas para insectos o casetas para pájaros. El profesional aprovecha la actividad física para entablar una conversación con el cliente. Se puede aclarar la conexión del cliente con la naturaleza, si sabe qué es la biodiversidad y cómo se apoya en lo que se construye, si el cliente se ve a sí mismo como parte de la naturaleza, etc.

Posteriormente, el profesional y el cliente identifican un lugar adecuado para la siembra/establecimiento. El lugar debe ser de fácil acceso para ambos, de modo que pueda visitarse con regularidad durante el asesoramiento/terapia posterior.

Fase de intercambio

En cada visita, el profesional hace que el cliente describa qué cambios nota. '¿Ha crecido ya algo?', '¿Hay visitas?'

El profesional también dirige la percepción a la resonancia interior del cliente. "Gracias a tu caseta para pájaros, los pájaros encuentran aquí cobijo y alimento. ¿Qué te parece?"

Si el resultado deseado/esperado no se produce, esto también puede ser un impulso estimulante para una mayor colaboración entre el profesional y el cliente. "¿Cuáles eran las expectativas del cliente?" "¿Eran realistas?" "¿Cómo afronta el cliente las decepciones?" "¿Qué tiene que ocurrir para que la acción se considere un éxito para el cliente?" "¿Estaba el éxito del proyecto dentro de la esfera de influencia del cliente (selección de semillas, emplazamiento, clima,...)?" Todas las percepciones obtenidas en este punto también pueden transferirse a otras situaciones de la vida del cliente, con el fin de aclarar recursos internos, identificar creencias sobre uno mismo, etc.

Modificación

La vista elegida para las bombas de semillas, la casa para insectos o la caseta para pájaros puede combinarse con la rutina del "lugar para sentarse" de Coyote Mentoring (Young, J et al., 2014). En esta actividad, el cliente encuentra un lugar en la naturaleza donde se siente cómodo. A continuación, el cliente visita este lugar regularmente solo y se hace amigo de él. El objetivo es percibirlo con todo su ser.

El cliente debe conocer el lugar a cualquier hora del día, en cualquier estación y con cualquier tiempo. Con el tiempo, debe hacerse una idea general del lugar. Cómo conviven allí las plantas, los animales y los minerales, y cómo él o ella forma parte de ese cuadro. Es fundamental que el cliente descanse allí. De este modo, conectará más profundamente con la tierra y consigo mismo. El lugar profundizará todo lo que surja en la terapia.

Consejos de aplicación

- Debido a la dificultad de previsión, esta actividad sólo se recomienda a profesionales experimentados que puedan reaccionar con seguridad y mucha flexibilidad ante la aparición de imprevistos.

Fuente: Inspirado en Niepel, A.; Vef-Georg, G. (2020): Praxishandbuch Gartentherapie. Hogrefe.
Young, J., Haas, E., McGawn, E. (2014): Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur - Grundlagen der Wildnispädagogik Band 1 - Handbuch für Mentoren. Biber Verlag.



CONCLUSIÓN

Esperamos que esta recopilación de actividades prácticas de ecoterapia estimule y motive a los profesionales para integrar este enfoque terapéutico en su trabajo diario con personas con TCS. Sólo podemos recomendar que sean valientes y den el paso hacia la naturaleza con sus clientes. Al principio, puede ser un reto incluso para los profesionales salir del ámbito familiar (interior). Pero de la misma forma que los aspectos de la naturaleza pueden ser curativos para sus clientes, también pueden fertilizar su trabajo de una nueva manera - y quién sabe qué maravillosas flores brotarán de la nueva forma de trabajar juntos.

CONCLUSIONES FINALES

La ecoterapia es un enfoque terapéutico que hace hincapié en los beneficios de la naturaleza y los entornos al aire libre para la salud mental, el bienestar físico y la sostenibilidad. En los últimos años ha surgido como un enfoque prometedor, con cada vez más pruebas de su eficacia en el tratamiento de diversos trastornos mentales, incluida la adicción.

La ecoterapia incluye una serie de intervenciones, como actividades al aire libre, terapia hortícola, terapia asistida con animales y terapia en la naturaleza. Estas intervenciones están diseñadas para promover la relajación, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoconciencia y la atención plena. La ecoterapia también hace hincapié en la importancia de la sostenibilidad medioambiental y la justicia social, promoviendo un enfoque holístico de la salud que integre el bienestar personal y social.

Los beneficios de la ecoterapia están bien documentados, y las investigaciones sugieren que la exposición a la naturaleza puede tener efectos positivos en la salud mental y física. En el tratamiento de las adicciones, la ecoterapia puede ofrecer una perspectiva única y valiosa de la recuperación al ayudar a las personas con trastornos del espectro autista a desarrollar habilidades esenciales como la regulación de las emociones, la gestión del estrés y el establecimiento de objetivos en un entorno natural. Al sumergir a las personas en entornos naturales, la ecoterapia puede ayudarles a conectar con su yo interior, desarrollar un sentido de propósito y encontrar sentido a sus vidas.

Sin embargo, como cualquier enfoque terapéutico, la ecoterapia presenta su propio conjunto de retos. Uno de los más importantes es la disponibilidad de espacios verdes y las condiciones meteorológicas, que pueden limitar el acceso a entornos al aire libre. Otros retos son la necesidad de formación y recursos especializados, los riesgos potenciales asociados a las actividades al aire libre y la necesidad de adaptar las actividades a las necesidades y circunstancias individuales de los participantes.

Para superar estos retos, es importante evaluar cuidadosamente cuándo y cómo debe introducirse la ecoterapia en el proceso terapéutico. Para ello es necesario comprender a fondo las necesidades y circunstancias del participante, así como los objetivos de aprendizaje de la actividad. También requiere una cuidadosa planificación y organización, teniendo en cuenta los beneficios físicos, mentales y cognitivos de la actividad, así como los posibles obstáculos y riesgos.

En conclusión, la ecoterapia ofrece una vía prometedora para el tratamiento de las adicciones que merece una mayor exploración y consideración por parte de los clínicos e investigadores en el campo de las adicciones. Evaluando cuidadosamente las necesidades y circunstancias individuales de los participantes, y diseñando y poniendo en práctica actividades que se adapten a sus necesidades y circunstancias únicas, la ecoterapia puede proporcionar un valioso complemento a las terapias existentes basadas en la evidencia para los trastornos por consumo de sustancias. Estos cinco módulos proporcionan conocimientos y habilidades analíticas y prácticas para desarrollar actividades de ecoterapia e inspirar a los profesionales a explorar otras actividades útiles.



This document is published under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), and available to download for free from the [ECO-THERAPY website](#).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Ref. No.: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287