



**Guía para centros de terapia e
instituciones de Formación
Profesional sobre ecoterapia
para trastornos por abuso de
sustancias**



ÍNDICE

UNO

- 02 1. Introducción**
- 03 1.1 Por qué esta guía
- 03 1.2 Definición de ecoterapia
- 04 1.3 Uso actual en los países del proyecto

DOS

- 08 2. Análisis del potencial positivo de la ecoterapia**
- 08 2.1 Beneficios de la ecoterapia
- 11 2.2 Posibles obstáculos a la aplicación de la ecoterapia
- 12 2.3 Conclusión

TRES

- 15 3. Buenas Prácticas en el ámbito de la ecoterapia**
- 15 3.1 Buenas Prácticas en Alemania
- 18 3.2 Buenas Prácticas en España
- 20 3.3 Buenas Prácticas de Grecia
- 22 3.4 Buenas Prácticas en Portugal
- 25 3.5 Buenas Prácticas en Dinamarca

CUATRO

- 31 4. Tips for implementation**

CINCO

- 34 5. Recomendaciones**

- 36 Referencias**



CAPÍTULO UNO

INTRODUCCIÓN





1. INTRODUCCIÓN

El abuso de sustancias es uno de los principales retos a los que se enfrentan las sociedades de la UE. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de alcohol per cápita en la Unión Europea es el más alto del mundo. La ecoterapia es un tipo formal de tratamiento terapéutico que implica actividades al aire libre en la naturaleza (por ejemplo, jardinería, ejercicio al aire libre, ciclismo, etc.). Sus beneficios pueden tener una gran repercusión en el proceso de rehabilitación de las personas que sufren trastornos por abuso de sustancias. No obstante, a pesar de las investigaciones realizadas en el campo de la ecoterapia y de sus efectos positivos sobre los trastornos de salud, este método todavía no se utiliza en el campo de los trastornos por abuso de sustancias en Europa.

Para llenar este vacío, el proyecto europeo Ecotherapy for people with substance abuse disorders (Ecoterapia para personas con trastornos por abuso de sustancias) pretende desarrollar materiales educativos y recursos de formación interactivos en el campo de la ecoterapia para centros de formación y terapia, formadores y asesores. Uno de estos recursos es esta guía. Dirigida a centros de Formación Profesional y terapia, la guía describe los beneficios y las mejores prácticas para utilizar la ecoterapia. También ofrece orientaciones prácticas para impartir cursos de formación profesional en ecoterapia.

Ecotherapy es un proyecto de dos años de duración cuyo objetivo es desarrollar y mejorar las competencias de los profesionales para apoyar mejor a las personas con problemas de adicción mediante la introducción de un enfoque innovador de ecoterapia en instituciones de Formación Profesional y centros de terapia.

La guía se basa en los resultados de la investigación documental y de campo llevada a cabo por los socios del proyecto en Alemania, España, Dinamarca, Grecia y Portugal. La investigación documental consistió en el mapeo de las mejores prácticas en el ámbito de la ecoterapia a nivel local, nacional y europeo y del estudio de los planes de estudio actuales con el objetivo de identificar lagunas. La investigación de campo consistió en entrevistas con profesionales y formadores sobre la ecoterapia y su potencial. En cada uno de los países socios se entrevistó a asesores en drogodependencias y alcoholismo, a formadores de centros de FP y a representantes de centros terapéuticos.

1.1 POR QUÉ ESTA GUÍA

Los efectos beneficiosos de la conexión con la naturaleza sobre el bienestar psicológico se reconocen desde la antigüedad. Sin embargo, no ha sido hasta hace poco que los científicos han examinado estos efectos utilizando la investigación experimental (Buzzell y Chalquist, 2009; Jordan y Hinds, 2016) y acuñado el término ecoterapia para referirse a "la curación y el crecimiento que se nutren de la interacción saludable con la tierra" (Clinebell, 1996). Hoy en día, la ecoterapia (o terapia basada en la naturaleza) se conoce como un enfoque terapéutico que utiliza el espacio natural al aire libre para promover el bienestar humano (Corazon, Nyed, Sidenius, Poulsen, y Sigdotter, 2018).

A pesar de su potencial, avalado por investigaciones pertinentes, la ecoterapia aún no se ha utilizado ni adoptado en la Formación Profesional para ningún tipo de grupos profesionales. Por otra parte, la investigación documental llevada a cabo en todos los países del consorcio también ha mostrado cómo la ecoterapia, aunque conocida, no se utiliza regularmente como tratamiento principal en los centros de terapia, sino como terapia alternativa. Otro de los objetivos de esta guía es, por tanto, arrojar más luz sobre el potencial de la ecoterapia como método terapéutico y romper algunos de los prejuicios que rodean al método. En la guía destacaremos los puntos fuertes y las oportunidades de la terapia y haremos sugerencias sobre cómo abordar y trabajar con las barreras en el uso de la ecoterapia como método terapéutico en los centros de Formación Profesional y terapia.

1.2 DEFINICIÓN DE ECOTERAPIA

Ecoterapia es un término general que incluye diversas prácticas (Chaudhury y Banerjee, 2020). La horticultura social y terapéutica incluye actividades como la apreciación pasiva de los jardines, la jardinería activa o el cultivo de hortalizas. La terapia asistida con animales utiliza animales domesticados (por ejemplo, perros, caballos, delfines) con fines terapéuticos. La agricultura social se refiere al uso terapéutico de paisajes y prácticas agrícolas (por ejemplo, cuidado de animales, gestión de cultivos). La conservación del medio ambiente, referida a la participación en actividades de conservación para la promoción de la salud y el bienestar, también entra dentro de los límites de la ecoterapia. A su vez, el ejercicio verde incluye caminar y otros ejercicios físicos en espacios al aire libre, mientras que las artes y oficios de la naturaleza se ocupan de hacer arte al aire libre o con material natural. La, así llamada, terapia en espacios naturales se refiere a la interacción con la naturaleza en lugares remotos que conduce al autodescubrimiento y al cambio. Y la terapia de aventura al aire libre se define como "una modalidad terapéutica que combina los beneficios terapéuticos de las experiencias y actividades de aventura con los de modalidades más tradicionales de terapia" (Newes y Bandoroff, 2004). Por último, existen técnicas específicas de ecoterapia que promueven la interacción con zonas silvestres o seminaturales de la naturaleza (por ejemplo, interacciones con aves, vida silvestre, plantas, experimentar la naturaleza o atesorar recuerdos de tales interacciones). La ecoterapia puede utilizarse como enfoque terapéutico o preventivo, con efectos positivos en diversos aspectos del bienestar.



Una reciente revisión sistemática y un metaanálisis sobre los efectos de las actividades al aire libre en la naturaleza sobre la salud mental y física mostraron que tales actividades conducen a mejoras en el estado de ánimo depresivo y el afecto positivo y a reducciones en la ansiedad y el afecto negativo, mientras que los efectos sobre los indicadores de salud física fueron menos claros (Coventry et al., 2021). Otra revisión sistemática de ensayos controlados aleatorizados de intervenciones de ecoterapia en individuos con trastornos mentales corrobora estos hallazgos, al mostrar que prácticas como la horticultura terapéutica, la terapia forestal y la terapia asistida con animales pueden reducir eficazmente los síntomas de ansiedad, trastornos depresivos, del espectro esquizofrénico, relacionados con el trauma o el estrés, y relacionados con sustancias o adictivos (Williams, Barnwell y Stein, 2020).

Concretamente, la investigación en el campo de los trastornos por consumo de sustancias (TCS) ha demostrado que las actividades hortícolas, los programas integrados de terapia de aventura y la terapia en espacios naturales son útiles en el tratamiento del consumo de sustancias (Chaudhury y Banerjee, 2020). Por ejemplo, se ha demostrado que los programas de horticultura terapéutica que se han aplicado con reclusos con antecedentes de consumo de sustancias conducen a reducciones significativas de la vulnerabilidad a la adicción (Richards y Kafami, 1999), la hostilidad, la asunción de riesgos, el consumo de sustancias y la depresión en el momento de la puesta en libertad (Rice y Remy, 1998). Asimismo, un programa de 3 días basado en principios integrados de terapia de aventura, acampada terapéutica y prevención de recaídas produjo mejoras significativas en la excitación autonómica, la frecuencia de pensamientos negativos y el ansia de alcohol entre 13 personas con TCS (Bennett, Cardone y Jarczyk, 1998). Así pues, la ecoterapia es un enfoque terapéutico prometedor para el tratamiento de los trastornos mentales y, en concreto, para el tratamiento del TCS.

1.3 USO ACTUAL DE LA ECOTERAPIA EN LOS PAÍSES DEL PROYECTO



El concepto de ecoterapia se utiliza ampliamente en **Alemania** con diferentes términos. Traducido literalmente, en la mayoría de los casos es "terapia de la naturaleza". Las "nuevas terapias de la naturaleza" incluyen la jardinería, la terapia del paisaje, la terapia del bosque, la terapia asistida con animales, el ecologismo, la meditación verde, la salud ecológica y la psicología ecológica. En Alemania no existe una formación reconocida por el Estado en el campo de la ecoterapia.

Sin embargo, hay una abundancia de proveedores privados que ofrecen formación continua especializada a personas con una sólida formación en los sectores educativo, psicológico o sanitario. Dado que el sector no está regulado por el Estado, su profesionalidad no siempre resulta evidente a primera vista. Sin embargo, existen algunas iniciativas que abordan el tema de forma científica y están dispuestas a enseñar los métodos más actualizados basados en la ciencia y también a "certificar" a otros proveedores de formación:

El Instituto Alemán de Terapia de la Naturaleza, Terapia Forestal / Medicina Forestal y Cuidados Verdes está reconocido por el desarrollo de estándares de formación para las Nuevas Terapias de la Naturaleza con base científica, así como por la promoción de la investigación y la enseñanza.

El Centro de Competencia de Medicina Forestal y Terapia de la Naturaleza crea normas de calidad para el perfeccionamiento profesional y la formación de formadores en salud y terapeutas forestales.

En cuanto a la posibilidad de implantar la ecoterapia en **España**, este país cuenta con amplios recursos naturales en los que se pueden llevar a cabo actividades de ecoterapia, con una superficie total de bosques y parajes naturales de un total de 26.280.281 hectáreas (52% de la superficie total de bosques y parajes naturales).



Sin embargo, a pesar de la gran demanda de personas que podrían beneficiarse de este tipo de terapia y de la existencia de espacios y recursos naturales donde llevarla a cabo, no es común encontrar la ecoterapia como parte de los programas de formación o como base de los centros terapéuticos. Esto puede estar relacionado con la falta de legislación para esta terapia. En España, la ecoterapia está considerada como una terapia alternativa, que podría incluirse en el grupo de las Terapias Naturales. En la actualidad, no se ha encontrado ningún documento oficial que regule la legislación sobre ecoterapia.



En **Portugal**, la ecoterapia, como término que engloba los enfoques curativos basados en la naturaleza, también se puede relacionar con otras prácticas conocidas, como la "terapia forestal", la "terapia de la naturaleza" o los "baños de bosque", denominaciones que son más comunes en algunos países del sur de Europa. La ecoterapia como término, sin embargo, es una expresión que no se utiliza habitualmente en Portugal.

Aunque la expresión "ecoterapia" no es la más popular en Portugal, ni la terminología ni sus principios son desconocidos. Sin embargo, "Terapia Forestal" es la denominación comúnmente utilizada. Las experiencias de "Terapia Forestal" y "Baño de Bosque" son ofrecidas por algunas empresas en Portugal al público en general, pero la formación y certificación en esas áreas siguen siendo prerrogativa de organizaciones extra nacionales. Aunque la ecopsicología y la ecoterapia están adquiriendo cierta importancia en Portugal⁸, el acceso a ellas parece bastante limitado en lo que se refiere a las ofertas existentes y a los grupos destinatarios a los que llegan.

En **Grecia**, existe una amplia gama de ofertas e iniciativas que no están dirigidas específicamente a personas con problemas de adicción, sino más bien a individuos sanos, poblaciones económicamente vulnerables o en forma de promoción del ejercicio en la naturaleza. Además, ha habido varias iniciativas dirigidas a la educación preescolar en las que la educación tiene lugar al aire libre en la naturaleza.



Otra iniciativa son los talleres de ecopsicología experiencial, que se ofrecen a adultos, adolescentes y niños principalmente con fines de desarrollo personal y bienestar, pero también con fines terapéuticos a personas con trastornos mentales bajo la supervisión de su terapeuta. También se han aplicado prácticas de ecoterapia a personas con trastornos mentales en diversas instituciones de salud mental, poniendo en marcha, por ejemplo, programas de intervención asistida con animales y programas de horticultura terapéutica.

Sin embargo, se identificaron muy pocas aplicaciones de la ecoterapia en el campo del tratamiento de adicciones. Uno de los pocos ejemplos es un programa de reinserción social en el que se ofrece a las personas con TCS y, en general, a las personas con trastornos mentales, la posibilidad de participar en actividades como el mantenimiento de espacios verdes, la agricultura y las visitas a invernaderos.



En Dinamarca, el término ecoterapia no está muy extendido en el ámbito del tratamiento y la rehabilitación de la drogodependencia, pero la búsqueda en Internet revela que los términos Terapia Natural o Cuidados Verdes se aplican como términos paraguas a diversas iniciativas terapéuticas centradas en la naturaleza. Aunque el término ecoterapia no se aplica mucho en Dinamarca, los métodos son bien conocidos y están

ganando terreno en las opciones de tratamiento de diversos trastornos y retos físicos y mentales. Ahora se reconoce ampliamente que la naturaleza tiene "poderes curativos" para el cuerpo y la mente, y varios psicólogos realizan deliberadamente sus sesiones en la naturaleza, centrándose en la influencia positiva de ésta sobre la psique.

La Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Dinamarca del sur posee un programa de doctorado que ha desarrollado una formación en Terapia Natural basada en la evidencia. La formación, de un año de duración, se denomina NBMC e incluye 8 módulos de 2-4 días lectivos cada uno. Otro esquema de tratamiento es el modelo HB, que integra tres modelos conceptuales: Un modelo bio-psico-social de tratamiento de alcohol y drogas, un modelo de salud holística y un modelo de terapia de prevención de recaídas. El modelo es totalmente compatible con: CIE-10 Clasificación de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud.

CAPÍTULO DOS

ANÁLISIS DEL POTENCIAL POSITIVO DE LA ECOTERAPIA



2. ANÁLISIS DEL POTENCIAL POSITIVO DE LA ECOTERAPIA

En la primera fase del proyecto, los socios llevaron a cabo una amplia investigación nacional y entrevistas con expertos para seguir explorando el potencial de la ecoterapia. A partir de esta investigación, los socios realizaron un análisis DAFO para identificar puntos fuertes, puntos débiles, oportunidades y amenazas.

Sin embargo, la misión de esta fase era preparar una guía dirigida a las instituciones de FP y a los centros de terapia, en la que se expondrán los beneficios, las mejores prácticas y los testimonios del uso de la ecoterapia. Por lo tanto, el análisis DAFO se limita a servir de indicadores de los puntos fuertes, los puntos débiles, las oportunidades y las amenazas identificadas.

No obstante, a continuación, nos centraremos en los puntos fuertes y las oportunidades de la terapia, descritos conjuntamente como beneficios. Más tarde, se revisan brevemente las debilidades y amenazas identificadas, descritas conjuntamente como posibles obstáculos a la implantación de la ecoterapia.

2.1 BENEFICIOS DE LA ECOTERAPIA

Varios factores pueden indicar una actitud emergente y positiva hacia la ecoterapia y su difusión. La novedad y el atractivo de la ecoterapia son algunos de ellos, combinada con la popularidad de la naturaleza y las actividades al aire libre después de la pandemia. La popularidad de la naturaleza y las actividades al aire libre, por supuesto, se aplica a la mayoría de la gente en general, sin embargo, parece haber varios beneficios obvios de la influencia positiva de la naturaleza en los seres humanos desde una perspectiva de tratamiento.

En general, parece haber múltiples beneficios físicos y mentales de la ecoterapia aplicada al tratamiento de la adicción al alcohol y las drogas. Las investigaciones muestran una mejora en el proceso de rehabilitación como consecuencia de los aspectos positivos del contacto con la naturaleza.

Los signos positivos observados de este proceso se expresan como; una reducción de los niveles de estrés y ansiedad combinados con un aumento de la autoconciencia, la atención y la autoestima. Este impacto positivo de la ecoterapia en el tratamiento de adicciones ha provocado un aumento del interés de las personas en los centros terapéuticos, en nuevas actividades y formas de terapia.



La ecoterapia puede utilizarse como enfoque terapéutico o preventivo, con efectos positivos en diversos aspectos del bienestar. Una reciente revisión sistemática y metaanálisis sobre los efectos de las actividades al aire libre basadas en la naturaleza sobre la salud mental y física, mostró que tales actividades conducen a mejoras en el estado de ánimo depresivo y el afecto positivo y a reducciones en la ansiedad y el afecto negativo (Coventry et al., 2021). En concreto, la investigación en el campo de los trastornos por consumo de sustancias (TCS) ha demostrado que las actividades hortícolas, los programas integrados de terapia de aventura y la terapia en espacios naturales son útiles en el tratamiento del consumo de sustancias (Chaudhury y Banerjee, 2020). Además, la investigación en "baños de bosque" ha demostrado que muchos tipos de adicción están asociados a trastornos mentales como la ansiedad, el estrés y la depresión. El término surgió en Japón en la década de 1980 como un ejercicio fisiológico y psicológico llamado shinrin-yok ("baño de bosque" o "respirar la atmósfera del bosque").



Al aliviar la angustia mental, se pueden mejorar los índices de recuperación (Kotera y Rhodes 2020). En la década de 1990, los investigadores empezaron a estudiar los beneficios fisiológicos de los baños de bosque, proporcionando la ciencia para apoyar lo que sabemos de forma innata: el tiempo que pasamos inmersos en la naturaleza es bueno para nuestro sistema inmunológico (Li, 2010).

La ecoterapia ayuda a romper los patrones de conducta negativos, facilitando el proceso terapéutico, aplicándose a actividades en la naturaleza que pueden desviar la atención del adicto de los estimulantes adictivos a los estímulos de la naturaleza y sus efectos positivos sobre el cuerpo y la mente, reduciendo los pensamientos negativos e intrusivos y los asociados al consumo de drogas.

Los estudios nacionales también muestran que, para algunos, la ecoterapia puede hacer que las sesiones de terapia sean divertidas en el sentido de que, aunque también puede ser una terapia conversacional, se percibe de forma diferente y positiva cuando tiene lugar en la naturaleza, en comparación con la terapia tradicional. Da la posibilidad a los asesores de combinar los intereses/aficiones personales del cliente con la terapia en un sentido más clásico, pero en el contexto de la naturaleza.



Así, la terapia proporciona nuevos métodos para acceder a los clientes y ganarse su confianza. El principio simple es que, dado que la gran mayoría de las personas tienen experiencias positivas asociadas a actividades en la naturaleza, la influencia positiva de la naturaleza puede utilizarse en un contexto terapéutico en el tratamiento de la adicción, adaptado a los deseos y necesidades del individuo.

Los estudios descritos en los informes nacionales también demuestran que la terapia puede promover la adquisición de habilidades blandas y nociones de sostenibilidad hacia valores individuales que antes se habían ignorado.

A partir de experiencias exitosas en la naturaleza, por ejemplo, caminar 5 km, los clientes pueden reforzar su convicción de que también se pueden alcanzar otros objetivos en la vida. De este modo, la naturaleza se convierte en una fuente de cambio positivo y quizá incluso en un catalizador para nuevos objetivos. Esto aumentará la felicidad y la motivación del individuo y, posiblemente, aumentará la evitación de recaídas.

Con el aumento del bienestar debido a los efectos de la ecoterapia, el aumento de la motivación y de la sensación de utilidad serán resultados probables. Además, el progreso personal, como resultado de las actividades en la naturaleza, puede ayudar a promover un mayor grado de responsabilidad en la toma de decisiones hacia estilos de vida más saludables en general.

La reducción del aislamiento es uno de los beneficios que también se desprenden de los estudios nacionales. En este contexto, varios de los servicios de tratamiento terapéutico en la naturaleza se organizan como actividades de grupo, en las que se comparte con personas de ideas afines para utilizar las actividades en la naturaleza como intervención terapéutica para el individuo. Estar con otros puede ayudar a los adictos a no sentirse solos ante sus retos.

Según la investigación, la ecoterapia parece fomentar un mayor grado de comunicación cliente/consejero y la mejora del vínculo terapéutico. Una mayor comunicación cliente/consejero también puede considerarse como el mejor punto de partida para mejorar el tratamiento y la rehabilitación de personas con abuso de sustancias.

Desde el punto de vista de la educación y Formación Profesional (FP), hasta ahora la ecoterapia no está representada en la FP, o lo está muy poco. Las organizaciones de FP disponen de planes de estudios flexibles en los que pueden incorporar nuevos contenidos (siempre que no se trate de formación específicamente certificada), lo que ofrece un punto de venta único para la formación de terapeutas o centros terapéuticos.

En el marco de este proyecto, hay muchos grupos profesionales que trabajan con personas con problemas de adicción sin ser ellos mismos terapeutas, como trabajadores juveniles, trabajadores sociales, ayudantes familiares, etc. Así pues, este proyecto encuentra muy prometedor crear contenidos de formación para dichos grupos profesionales más allá que para psicólogos, psicoterapeutas o similares. Estos profesionales suelen tener más libertad para elegir sus métodos que los terapeutas profesionales que, en algunos casos, están pagados por las compañías de seguros médicos.

El tratamiento de los Trastornos por Consumo de Sustancias (TCS) ofrecido por diversas profesiones podría beneficiarse de este tipo de formación, mejorando metódicamente la capacitación de los alumnos para tratar con personas con problemas de abuso de sustancias, incorporando la naturaleza como recurso terapéutico.

Uno de los objetivos de este proyecto es elaborar una guía dirigida a las instituciones de FP y a los centros terapéuticos, en la que se expongan los beneficios, las mejores prácticas y los testimonios sobre el uso de la ecoterapia y se ofrezcan directrices prácticas sobre cómo impartir cursos de FP sobre ecoterapia. De este modo, las instituciones de FP tendrán la posibilidad de incluir estas prácticas en los planes de estudios de FP.

Sin embargo, como quedó claro en el análisis DAFO de los socios, hay que tener en cuenta algunos obstáculos a la hora de implantar cursos de FP sobre ecoterapia.

Aunque estas barreras no deben considerarse un obstáculo para la provisión de conocimientos y formación en este ámbito, a continuación, las abordaremos como una toma de conciencia en relación con la aplicación de la ecoterapia.



2.2 POSIBLES OBSTÁCULOS A LA APLICACIÓN DE LA ECOTERAPIA

La ecoterapia aún no está ampliamente reconocida con su término oficial y debe competir con la abundancia de programas educativos basados en pruebas. Las investigaciones muestran que en varios países la ecoterapia se utiliza actualmente como terapia alternativa y no como tratamiento real de la adicción al alcohol y las drogas. Esto puede deberse a una concepción errónea de la terapia como pseudoterapia debido a la falta de conocimientos sobre el tema y de estudios científicos que la respalden, considerando la ecoterapia como un enfoque no científico o menos científico.

Muchos profesionales carecen de los conocimientos y formación necesaria para aplicar la ecoterapia como tratamiento real, debido a la falta de formación reconocida en este campo. Para algunos se considera más una actividad de ocio que una terapia, lo que puede inducir reticencias a adoptar esta nueva forma de terapia o reticencias a adoptar nuevas oportunidades de formación.

Otra barrera identificada está relacionada con el propio marco de práctica de la terapia. Por ejemplo, la necesidad de que se imparta en espacios naturales que no son accesibles a todo el mundo, unida a las desventajas logísticas y estructurales de los centros (por ejemplo, la ubicación), que dificultan la realización de estas actividades si los centros no están situados cerca de la naturaleza.

Las condiciones meteorológicas impredecibles también podrían contribuir a la no selección de esta terapia como estándar.

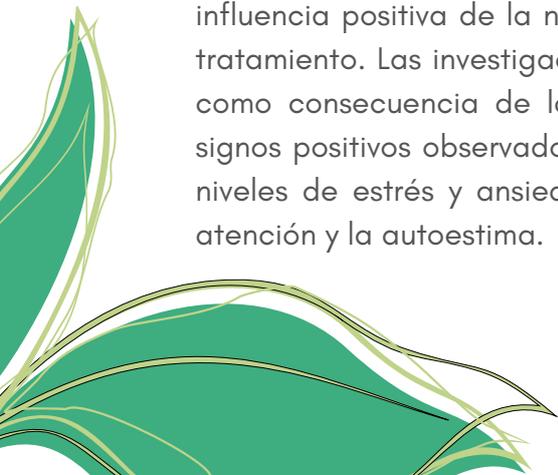
Desde una perspectiva individual, se observa que puede que no se adapte a todos los públicos: no todas las personas están interesadas en las actividades al aire libre y, por lo tanto, la terapia no es adecuada para cualquier persona (tanto para el asesor como para el cliente). Requiere un compromiso personal por parte de los asesores para formarse con el fin de aprovechar adecuadamente los beneficios de la terapia. Por esta razón, algunos asesores pueden encontrarla difícil de implementar (requiere recursos, organización, infraestructura). Algunos profesionales sostienen que no puede introducirse al principio de la terapia, ya que puede distraer al cliente del proceso terapéutico.

Las nuevas prácticas deben formar parte del protocolo terapéutico de los profesionales, lo que puede verse afectado por la necesidad de validación por parte de los organismos reguladores, lo que provoca falta de apoyo y financiación para implantar actividades de este tipo en los centros terapéuticos debido, por ejemplo, a la falta de cobertura de costes por parte de los seguros sanitarios. Esto puede dificultar la introducción de nuevas prácticas en los centros públicos. El espacio limitado en los planes de estudio también es un factor mencionado, sin embargo, esto es de hecho lo que esta Guía pretende cambiar, informando de los beneficios de la ecoterapia e incluir tanto el contenido sugerido para la formación como directrices sobre cómo implementar y desarrollar dicha formación.

2.3 CONCLUSIÓN

Como se ha indicado en la sección en la que se describen los beneficios de la ecoterapia, la terapia tiene su justificación en el tratamiento de la adicción al alcohol y las drogas. Como quedó claro en las secciones específicas de cada país, el principal reto de la terapia es la escasez de conocimientos sobre ella y, por tanto, su aceptación relativamente limitada.

Sin embargo, parece haber suficientes motivos para llevar la terapia más lejos dado que posee beneficios evidentes desde el punto de vista del tratamiento. El reciente interés por la ecoterapia como forma de terapia que pone a las personas en contacto con la naturaleza para aprovechar sus propiedades terapéuticas, relajantes y revitalizantes parece estar generando una creciente aplicación en diversos países. Aunque la popularidad de la naturaleza y las actividades al aire libre se aplica a la mayoría de las personas en general, parece haber varios beneficios evidentes de la influencia positiva de la naturaleza en los seres humanos desde el punto de vista del tratamiento. Las investigaciones muestran una mejora en el proceso de rehabilitación como consecuencia de los aspectos positivos del contacto con la naturaleza. Los signos positivos observados de este proceso se expresan como; una reducción de los niveles de estrés y ansiedad combinados con un aumento de la autoconciencia, la atención y la autoestima.



Según la investigación, la ecoterapia parece fomentar un mayor grado de comunicación cliente/consejero y la mejora del vínculo terapéutico. Una mayor comunicación cliente/consejero también puede considerarse como el mejor punto de partida para mejorar el tratamiento y la rehabilitación de personas con abuso de sustancias.

En cuanto a las posibles barreras para la aplicación de la ecoterapia, un obstáculo claro es que la terapia aún no está ampliamente reconocida con su término oficial y debe competir con una abundancia de programas educativos basados en pruebas. Muchos profesionales tampoco tienen los conocimientos y la formación necesarios para aplicar la ecoterapia como tratamiento real, debido a la falta de formación reconocida en este campo. Las nuevas prácticas deben formar parte del protocolo terapéutico de los profesionales, lo que puede verse afectado por la necesidad de validación por parte de los organismos reguladores. Esto puede conllevar dificultades a la hora de introducir nuevas prácticas como la ecoterapia en los centros públicos, junto con la limitación de espacio en los planes de estudio como otro de los factores mencionados.

Esta es, sin embargo, la misión de la presente guía: elaborar una guía dirigida a las instituciones de FP y a los centros terapéuticos, en la que se expongan los beneficios, las mejores prácticas y los testimonios sobre el uso de la ecoterapia y se ofrezcan directrices prácticas sobre cómo implantar cursos de FP sobre ecoterapia.

Como se indica en varias de las Buenas Prácticas descritas en la sección siguiente, la ecoterapia puede realizarse realmente en el día a día y de forma sencilla, lo que puede ser útil para quienes decidan iniciarse en la ecoterapia.

Desde el punto de vista de la Educación y Formación Profesional, parece obvia la potencial transferibilidad/utilidad de la terapia para los planes de estudios de FP. Con esta Guía, en la que se incluyen diferentes ejemplos de Buenas Prácticas, ofrecemos nuevos recursos y conocimientos teóricos y prácticos que normalmente no se encuentran en los planes de estudios de FP. El conocimiento de las actividades de ecoterapia puede servir de inspiración y motivación para que los estudiantes desarrollen sus propias actividades con conocimientos ya adquiridos o que se adquirirán gracias a los futuros resultados del proyecto EcoTherapy.

CAPÍTULO TRES

BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA ECOTERAPIA





3. BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA ECOTERAPIA

Como parte de la investigación conjunta del proyecto sobre la ecoterapia como tratamiento para el alcoholismo y la drogadicción, ha sido importante destacar las Buenas Prácticas en las que la ecoterapia ha marcado una diferencia positiva tanto a nivel de tratamiento como a nivel individual.

En este capítulo se presentará una selección de Buenas Prácticas, seleccionadas en cada uno de los países. Con esta recopilación de Buenas Prácticas, se pretende inspirar al lector ilustrando cómo se ha utilizado la naturaleza como elemento terapéutico en el tratamiento de los problemas de adicción en diferentes contextos nacionales.

3.1 BUENAS PRÁCTICAS EN ALEMANIA

Ejemplo 1: Prevención de adicciones y trabajo social con la naturaleza

Objetivos de esta acción

Hoy en día, la prevención de las adicciones ya no se limita a la mera transmisión de conocimientos sobre los posibles riesgos asociados al consumo de determinadas sustancias. Más bien, la prevención de las adicciones actualmente debe orientarse holísticamente al individuo, y debe tener en cuenta sus necesidades, así como su entorno vital, para ser eficaz en la vida cotidiana. El objetivo de la prevención de las adicciones es dotar a las personas de habilidades y, por tanto, de "herramientas" para dominar su vida y poder afrontar los retos. El enfoque de la educación en el medio natural consiste en hacer posible la experiencia del poder versátil del "medio natural" como recurso valioso y utilizarlo en el contexto de la promoción de la salud y las habilidades para la vida.

Grupo (o grupos) destinatario(s)

Desde 2006, el proyecto lleva a cabo actividades educativas en la naturaleza para prevenir la adicción dirigidas a niños, jóvenes y sus familias. Las experiencias en la naturaleza apoyan especialmente a los niños de familias socialmente desfavorecidas o adictas en su desarrollo personal y promueven un acercamiento positivo a la naturaleza.

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

El planteamiento educativo del proyecto se basa en el llamado Coyote Mentoring, un método de aprendizaje y enseñanza que pretende reavivar y profundizar la conexión entre el ser humano y la naturaleza. El objetivo no es acumular conocimientos estériles, sino desarrollar una relación intensa con la naturaleza y percibirla a muchos niveles con todos los sentidos. Se trata de despertar la curiosidad, el entusiasmo, el interés espontáneo, los retos, las experiencias personales y la confianza. Las raíces de este método se encuentran en las formas de aprender y vivir de los pueblos indígenas, especialmente de los indios de Norteamérica y los san del Kalahari en Sudáfrica. Este enfoque se complementa con los descubrimientos de la pedagogía, la psicología y las ciencias naturales. (Véase Quartier, p. 66 y siguientes).

No existe la relación profesor-alumno que conocemos de nuestras escuelas en el mundo occidental. Se motiva y capacita al alumno mediante diversos métodos para que adquiera conocimientos y experiencia por sí mismo. El mentor está completamente en sintonía con la persona a la que acompaña y sabe que él también sigue siendo siempre un aprendiz. Se desprende de sus propios conceptos e intenciones y deja atrás sus expectativas y objetivos.

El Mentor Coyote utiliza un repertorio de técnicas de cuestionamiento, técnicas perceptivas y el poder de las conexiones con la naturaleza para crear un espacio seguro de exploración y descubrimiento para la persona acompañada. Esto crea un ambiente informal y alegre, y a menudo sólo después se hace evidente qué cosas nuevas se han aprendido.

Pasos para la aplicación (pasos operativos para aplicar la Buena Práctica)

La educación en espacios naturales para la prevención de adicciones es un enfoque holístico. Se recomienda completar una sólida formación en educación en espacios naturales para poder aplicar el enfoque.

Impacto de las Buena Práctica y evaluación de los resultados obtenidos

Evaluar y valorar el impacto de una medida preventiva es un reto fundamental, ya que nunca se puede saber qué habría ocurrido sin la medida preventiva.

Hay otros indicadores que hablan en favor de la calidad y eficacia del planteamiento: El GRUPO MONDORFER –que es el iniciador de este enfoque– está formado por especialistas en prevención de adicciones de diversas instituciones de Alemania, Luxemburgo, Bélgica y Francia. Esta cooperación interregional en el seno del GRUPO MONDORFER se basa en acuerdos ministeriales conjuntos, firmados en Mondorf-les-Bains (L) en 1992 y 1998, por los que se acuerda reforzar la cooperación en materia de prevención de las adicciones entre las cinco regiones: Sarre, Departamento de la Mosela, Gran Ducado de Luxemburgo, Comunidad germanófona de Bélgica y Renania-Palatinado. La primera formación interregional en el ámbito de los espacios naturales del GRUPO MONDORFER ya se llevó a cabo en 2005. Entretanto, la formación ha sido galardonada oficialmente con el premio del Decenio de las Naciones Unidas de la Biodiversidad 2011-2020 en el área de "Naturaleza social – Naturaleza para todos".

Conclusión

Una representante del propio proyecto afirma: "Si la prevención de la adicción, en pocas palabras, consiste en evitar que las personas se vuelvan adictas, tenemos que preguntarnos: ¿Sirve de algo llevarlos al bosque durante unos días, exponerlos al viento y la lluvia, dejarlos sin una ducha caliente y jugar con ellos a algunos juegos? Que sepamos, por desgracia, este milagro no se ha producido. Y, sin embargo, ha ocurrido mucho". La educación en la naturaleza no es la única forma de prevenir la adicción que funciona. No es para todos los clientes ni para todos los especialistas en prevención de adicciones. Sin embargo, puede ser una oferta significativa y útil.

Ejemplo 2: Fachkrankenhaus Vielbach

Objetivos de esta acción

El Fachkrankenhaus Vielbach es una clínica especial de rehabilitación de adicciones para hombres. Desde los años setenta, es pionera en Alemania con un concepto terapéutico único que combina la rehabilitación médica de adicciones con medidas terapéuticas significativas basadas en la naturaleza.

Grupo (o grupos) destinatario(s)

Hombres en situaciones sociales problemáticas con alcohol, medicación, cannabis y adicciones múltiples.

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

Ofrecen diversos aspectos de la ecoterapia. Los pacientes tienen la posibilidad de llevar a sus mascotas. La clínica cuenta con varios caballos y perros de terapia adiestrados. Además, en contacto con los animales, los pacientes tienen la oportunidad de experimentar de nuevo sentimientos como el afecto, la confianza y la seguridad. Esto se considera un buen requisito para la recuperación de las almas enfermas y no requiere animales de terapia específicamente adiestrados. La clínica mantiene burros y cabras montesas con este fin, por ejemplo. Además, la clínica también ofrece distintos tipos de terapia de jardín. Experimentar la naturaleza trabajando en los jardines y campos de Vielbach libera la mente de los pacientes para que piensen de nuevo y se sientan más conscientemente. Los pacientes ven cómo pequeñas plantas crecen hasta convertirse en plantas fuertes. Un estímulo vivo y simbólico para las fuerzas de crecimiento que están en todos y prosperan con los cuidados adecuados. Estar cerca de la naturaleza y trabajar en espacios verdes vigoriza, aporta alegría y favorece notablemente el éxito del tratamiento. En el jardín, los pacientes también pueden aprender a comer alimentos sanos y baratos cultivados por ellos mismos.

Pasos para la aplicación (pasos operativos para aplicar la Buena Práctica)

El enfoque multifacético de ecoterapia de la clínica Vielbach no es fácil de reproducir ad hoc. Se recomienda crear en su centro espacios de experiencia de la naturaleza como jardines, establos con animales, etc. pieza a pieza e integrar su cuidado en el trabajo terapéutico.

Impacto de las Buena Práctica y evaluación de los resultados obtenidos

Desde 1977, más de 4000 rehabilitados han completado con éxito su terapia allí. La elevada tasa de éxito habla en favor del enfoque terapéutico. El proyecto de "terapia de adicciones basada en la naturaleza" que se practica en Vielbach recibió un premio del jurado de expertos del Decenio de las Naciones Unidas de la Diversidad Biológica en el marco del concurso nacional "Naturaleza social - Naturaleza para todos".

Conclusión

Desgraciadamente, Vielbach es el único centro de rehabilitación de Alemania que se centra explícitamente en la terapia de la naturaleza, aunque el éxito confirma el enfoque. También es posible que estos enfoques terapéuticos estén cubiertos por el seguro médico, como puede verse en Vielbach. Los centros terapéuticos harían bien en inspirarse en su ejemplo.

3.2 BUENAS PRÁCTICAS EN ESPAÑA

Ejemplo 1: Senderismo y vida sana para recuperarse de las adicciones

Objetivos de esta acción

- Disfrutar del senderismo
- Salir de la rutina del centro
- Trabajar el ocio y el tiempo libre saludables como factor importante contra las recaídas.
- Mejorar los hábitos personales y sociales, facilitando las relaciones interpersonales y el conocimiento del entorno.
- Fomentar valores como la cooperación y la tolerancia.

Grupo (o grupos) destinatario(s)

Personas con problemas de abuso de sustancias y adicciones (en este caso, del CTA Dianova Can Parellada)

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

En Cataluña, con el objetivo de trabajar el ocio y tiempo libre saludable para prevenir las recaídas, el CTA Dianova Can Parellada organizó en junio de 2018 una actividad de senderismo en la que 15 miembros del programa de tratamiento de adicciones del centro realizaron una ruta de senderismo por la Alta Garrotxa. Durante esta actividad, los usuarios tuvieron la oportunidad de visitar el Salt del Brull, uno de los parajes naturales de Girona, y de bañarse en el Gorg Blau, disfrutando de la conexión con la naturaleza. Según los medios de comunicación, la ruta duró unas 5 horas.

Pasos para la aplicación (pasos operativos para aplicar la Buena Práctica)

Salga y disfrute de un día de senderismo. Atención: lleva agua, ropa cómoda, personal capaz de guiarte a lo largo de la ruta.

Impacto de las Buena Práctica y evaluación de los resultados obtenidos

Según la prensa, todos los usuarios disfrutaron de la jornada y de la actividad física. Pudieron disfrutar de momentos ocio saludable y tiempo libre, además de pasarlo bien.

Conclusión

La realización de actividades como la que llevó a cabo el CTA Dianova Can Parellada en Cataluña puede ser una Buena Práctica para otros centros. Estas actividades, muy sencillas de organizar y llevar a cabo, tienen un gran beneficio para los usuarios, que aprenden nuevos valores y actividades de ocio saludable al pasar un día diferente en los centros.

Fuente (artículo de prensa): Asociación Española Dianova (Consultado el 25 de agosto de 2022). Senderismo y vida sana para recuperarse de las adicciones. Disponible en: <https://dianova.es/senderismo-recuperacion-adicciones/>

Ejemplo 2: Proyecto PERMIND

Objetivos de esta acción

- Aprender a crear jardines terapéuticos basados en los principios de la permacultura
- Oportunidad para que adultos con trastornos mentales aprendan de la naturaleza, aumenten su autonomía, conozcan gente nueva, rompan la brecha digital, sean respetuosos con el medio ambiente
- Enseñar una forma sostenible de trabajar la tierra
- Promover competencias transversales
- Promover la integración

Grupo (o grupos) destinatario(s)

Adultos con trastornos mentales y profesionales que trabajan con personas con trastornos mentales graves y prolongados. Proyecto desarrollado en España, Eslovenia, Grecia y Suecia.

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

En el ámbito de los proyectos Erasmus+, en Valladolid la Fundación INTRAS llevó a cabo entre abril de 2018 y abril de 2019 el proyecto PERMIND. Desarrollado también con otras entidades de Eslovenia, Grecia y Suecia el proyecto tenía como objetivo crear una plataforma online para profesionales que trabajan con personas con trastornos mentales para que puedan aprender a crear huertos terapéuticos basados en los principios de la permacultura. Así, gracias a un enfoque innovador de la agricultura, utilizando la permacultura en el proceso de recuperación de personas con trastornos mentales, el proyecto persigue la integración social y laboral de estas personas.

Pasos para la aplicación (pasos operativos para aplicar la Buena Práctica)

El proyecto PERMIND creó una plataforma de aprendizaje electrónico para que los profesionales puedan aprender a crear jardines terapéuticos basados en los principios de la permacultura. Además, crearon una aplicación móvil para que los alumnos interactúen y sean parte activa de su propio proceso de aprendizaje.

Impacto de las Buena Práctica y evaluación de los resultados obtenidos

El proyecto PERMIND puso a prueba sus actividades en cada uno de los países que participaron, implicando a unas 50 personas durante el año completo, con la realización de cuatro sesiones a lo largo del año.

La plataforma eLearning cuenta con un plan de estudios, tutoriales, casos prácticos e instrucciones sobre "Cómo crear una cooperativa mixta" que pueden descargarse de la página web del proyecto: <https://www.permind.eu/learningplatform/>.

Conclusión

El proyecto PERMIND, aunque dirigido a otro grupo objetivo (personas con trastornos mentales), puede considerarse una Buena Práctica en cuanto a cómo introducir la permacultura y el trabajo con la naturaleza con fines integradores. Los materiales desarrollados en el proyecto PERMIND pueden servir de inspiración dentro del proyecto EcoTherapy ya que parten de la misma base: el uso de la naturaleza para mejorar la situación de colectivos desfavorecidos. En este sentido, dentro del proyecto EcoTherapy podemos aprender significativamente de los métodos y enfoque utilizados en este proyecto.

Fuente (página web del proyecto): PERMIND. 2018. Proyecto PERMIND. Disponible en: <https://www.permind.eu/>

3.3 BUENAS PRÁCTICAS DE GRECIA

Ejemplo 1: Adventure Drugs Rehabilitation (ADR): Programa de terapia de aventura para pacientes en rehabilitación por abuso de sustancias.

Objetivos de esta acción

- El uso de actividades deportivas al aire libre para el tratamiento y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- La aplicación de la metodología de la Terapia de Aventura basada en el proceso de aprendizaje experiencial al tratamiento de las adicciones con el objetivo de desarrollar habilidades para la vida.
- Hacer emerger la actividad física y el deporte como herramienta terapéutica complementaria en el tratamiento y prevención de las adicciones.
- Mejorar la accesibilidad y la igualdad de oportunidades para las personas de grupos sociales vulnerables



Grupo (o grupos) destinatario(s)

Pacientes en rehabilitación por abuso de sustancias

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

El proyecto RTS pretendía poner de relieve los beneficios de las actividades deportivas al aire libre y contribuir a la creación de un entorno seguro, dando a los ex-drogodependientes igualdad de oportunidades, contribuyendo a su tratamiento y reintegración social. El objetivo principal del proyecto era desarrollar y aplicar una herramienta de formación innovadora basada en la metodología de la terapia de aventura/el proceso de aprendizaje experiencial y las actividades deportivas al aire libre para contribuir al tratamiento y la reintegración de los ex drogodependientes.

La Asociación Experiencia ha diseñado la implementación de las actividades piloto con el fin de implementar un programa de terapia basado en la aventura para pacientes en rehabilitación por abuso de sustancias de KETHEA, Grecia. El diseño e implementación de las actividades piloto tiene como objetivo desarrollar una herramienta de apoyo para proporcionar intervenciones basadas en la aventura. En la implementación de las actividades piloto, el equipo facilitador utilizó experiencias de aventura para ayudar a alcanzar los objetivos terapéuticos del cliente, en un viaje de aventura de 5 días en la naturaleza. Las experiencias estaban orientadas al cliente y conectadas con actividades y objetivos planificados. Los clientes relacionaban la experiencia con su proceso de tratamiento y sus objetivos a través del debate con los facilitadores y sus compañeros. Las experiencias implicaron directamente a los clientes y, mediante el progreso de la reflexión, les ayudaron a concretar la experiencia y a hacerla relevante para su plan de tratamiento.

Pasos para la aplicación (pasos operativos para aplicar la Buena Práctica)

La programación en la terapia de aventura implica un proceso de planificación que tenga en cuenta factores como la madurez emocional de los clientes:

- Niveles de aptitudes físicas
 - Desarrollo social
 - Capacidades cognitivas
 - Cualquier discapacidad mental o física
 - Una evaluación y un diagnóstico completos de las necesidades del cliente o del grupo
-
- Al diseñar y seleccionar las actividades de aventura, el terapeuta debe centrarse no sólo en los objetivos clínicos de los clientes o del equipo, sino también en la seguridad emocional y física de los clientes, que es un aspecto único de este tipo de intervención activa.
 - Un análisis cuidadoso de las actividades encaminadas a alcanzar los objetivos del tratamiento requiere la capacidad de evaluar las necesidades del cliente o del grupo, así como la comprensión de las actividades seleccionadas para estos objetivos específicos.
 - La terapia de aventura utiliza una serie de actividades/experiencias como la fijación de objetivos, la concienciación, las actividades de confianza, la resolución de problemas individuales y en equipo, el procesamiento y la transferencia.

Impacto de la Buena Práctica y evaluación de los resultados obtenidos

La Evaluación de Resultados de la implementación de las actividades piloto del proyecto RTS se utilizó con el fin de evaluar la precisión, el éxito, la utilidad, el valor, la eficacia, la calidad y el impacto de la aplicación de una intervención de Terapia de Aventura con pacientes en rehabilitación por abuso de sustancias. Las razones para realizar la evaluación de resultados son confirmar que se cumplen los objetivos, justificar la eficacia global, mejorar el conocimiento e identificar los puntos fuertes o débiles del programa con el objetivo de reducir los problemas operativos, crear prácticas más seguras, aumentar el valor educativo y, por último, mejorar la capacitación de los profesionales de la salud que trabajan en el tratamiento de adicciones. La evaluación de los resultados también pretende mejorar la toma de decisiones políticas de las organizaciones de drogodependencia para que adopten técnicas de asesoramiento alternativas, como la metodología de la terapia de aventura.

Conclusión

La terapia de aventura ofrecía un enfoque terapéutico alternativo al asesoramiento sobre adicciones. Esta forma de terapia ayudó a los adictos a reforzar su autoconfianza y autoestima, ayudándoles a identificar sus puntos fuertes y capacitándoles para superar retos y asumir responsabilidades, ya que se desenvuelven en situaciones reales y viven las consecuencias de las decisiones tomadas. Los resultados también mostraron que la terapia de aventura mejoró la colaboración en grupo y el vínculo de equipo, ya que permitió a los participantes compartir sus experiencias a través de las actividades. Por último, los participantes aprendieron nuevas habilidades mientras podían practicarlas. En conclusión, a pesar de las limitaciones (número reducido de participantes, falta de grupo de control) de la aplicación de las actividades piloto, los resultados muestran que las intervenciones de terapia de aventura pueden funcionar como herramienta terapéutica paralela o complementaria a la terapia tradicional de recuperación de adicciones.

Fuente: Project's Handbook for Addiction Counsellors
https://www.researchgate.net/publication/336074129_Adventure_Drugs_Rehabilitation_ADR_A_dventure_therapy_program_for_patients_in_rehabilitation_for_substance_abuse_A_Handbook_for_Addiction_Counselors

3.4 BUENAS PRÁCTICAS EN PORTUGAL

Ejemplo 1: Tiílias-coop: un proyecto terapéutico

Objetivos previstos

- Rehabilitación de pacientes a través de su trabajo con la naturaleza
- Contribuir a su rehabilitación
- Promover su inclusión en la sociedad

Grupo (o grupos) destinatario(s)

Pacientes psiquiátricos, con depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, con problemas de adicción (alcoholismo o drogadicción) y personas con discapacidad mental.

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

Durante un año, reciben formación teórica y práctica en jardinería, horticultura y mantenimiento de espacios verdes. El producto de su trabajo se vende a los trabajadores del Centro Hospitalario Psiquiátrico de Lisboa y existen colaboraciones con entidades externas, a las que los aprendices prestan servicios de mantenimiento de espacios verdes.

Impacto de las Buenas Prácticas y evaluación de los resultados obtenidos

Alrededor de 200 personas del grupo destinatario se beneficiaron de esta iniciativa.

Conclusión

Los beneficiarios de esta actividad son menos impulsivos, con menores niveles de ansiedad y, sobre todo, llegan al final del día satisfechos con el trabajo que han realizado, porque la transformación de los espacios es visualmente evidente. Duermen mejor y tienen ganas de empezar una nueva vida.

Ejemplo 2: Naturaleza para la recuperación**Objetivos de esta acción**

Ayudar a los pacientes a desarrollar habilidades para afrontar el estrés y la ansiedad, aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos y mejorar el bienestar general. El programa está dirigido por profesionales cualificados, entre ellos psicólogos, terapeutas ocupacionales y especialistas en ecoterapia.

Grupo (o grupos) destinatario(s)

Personas que luchan contra la drogadicción. Estos individuos pueden estar en proceso de recuperación de la adicción o buscando activamente tratamiento para su adicción.

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

Paseos: Los participantes realizan paseos guiados por entornos naturales como bosques, parques o senderos de montaña. Estos paseos están diseñados para ayudar a las personas a reducir el estrés y la ansiedad y mejorar el bienestar general.

Trabajo con plantas y animales: Los participantes se implican en actividades como la jardinería o la interacción con animales, que pueden ayudar a mejorar la autoestima y la confianza, y proporcionar una sensación de logro.

Meditación y relajación: Se enseña y guía a los participantes a través de distintas formas de meditación y técnicas de relajación, como el yoga o el tai chi, que se practican en entornos naturales. El objetivo de estas actividades es ayudar a las personas a alcanzar una sensación de paz y tranquilidad.

Terapia convencional: Los participantes también reciben terapia tradicional, como terapia cognitivo-conductual, entrevista motivacional y terapia individual o de grupo.

Todas las actividades están dirigidas por profesionales cualificados, entre ellos psicólogos, terapeutas ocupacionales y especialistas en ecoterapia, formados para adaptar el programa a las necesidades y capacidades de cada individuo.

Pasos para la aplicación (pasos operativos para aplicar la Buena Práctica)

Los pasos para poner en práctica el programa "Naturaleza para la recuperación" para personas que se están recuperando de una adicción a las drogas pueden ser los siguientes:

Identificación del grupo destinatario: El primer paso consiste en identificar a las personas que luchan contra la drogadicción y que serían adecuadas para el programa. Puede tratarse de personas que se están recuperando de una adicción o que buscan activamente tratamiento para su adicción.

Evaluación de las necesidades individuales: El siguiente paso consiste en evaluar las necesidades y capacidades de cada persona que vaya a participar en el programa. Esto puede incluir la realización de evaluaciones y valoraciones iniciales para identificar áreas de interés y desarrollar un plan personalizado para cada participante.

Desarrollo de un plan de programa: Tras evaluar las necesidades y capacidades de los participantes, el siguiente paso es desarrollar un plan de programa. Esto puede incluir identificar las actividades y terapias específicas que se utilizarán, así como determinar con qué frecuencia se ofrecerá el programa y durante cuánto tiempo.

Contratación y formación del personal: El siguiente paso es contratar y formar al personal que se encargará de dirigir el programa. Esto puede incluir la contratación de profesionales cualificados, como psicólogos, terapeutas ocupacionales y especialistas en ecoterapia.

Ejecución del programa: El programa se ejecuta de acuerdo con el plan. Las actividades como los paseos guiados, el trabajo con plantas y animales, la jardinería, la meditación y la terapia tradicional se llevan a cabo según lo previsto por profesionales cualificados.

Seguimiento y evaluación: El programa se supervisa y evalúa periódicamente para garantizar que cumple sus metas y objetivos, y para identificar áreas de mejora.

Apoyo continuado: Una vez finalizado el programa, es importante proporcionar apoyo de continuación, como sesiones de seguimiento u otras actividades diseñadas para ayudar a las personas a mantener sus progresos y seguir mejorando su bienestar general

Impacto de las Buenas Prácticas y evaluación de los resultados obtenidos

El impacto del programa "Naturaleza para la recuperación" para las personas que se recuperan de una drogadicción puede variar en función del individuo y de las circunstancias específicas de su adicción. Sin embargo, el programa pretende ayudar a las personas a desarrollar habilidades para afrontar el estrés y la ansiedad, aumentar la autoestima y la confianza, y mejorar el bienestar general. El programa combina actividades al aire libre como paseos guiados, trabajo con plantas y animales, jardinería y meditación con terapias convencionales como la terapia cognitivo-conductual, la entrevista motivacional y la terapia individual o de grupo.

Estas actividades están diseñadas para ayudar a las personas a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el bienestar general y lograr una sensación de paz y tranquilidad, lo que a su vez puede ayudar en el proceso de recuperación.

Además, el programa pretende ayudar a las personas a desarrollar una conexión más fuerte con la naturaleza, lo que puede proporcionar una sensación de arraigo y perspectiva y también ayudar a mejorar el bienestar general.

Es importante tener en cuenta que el proceso de recuperación es diferente para cada individuo, y el impacto del programa puede variar. Sin embargo, al proporcionar un enfoque holístico de la recuperación que incluye actividades basadas en la naturaleza y la terapia tradicional, el programa pretende ayudar a las personas a superar su adicción y mejorar su bienestar general.

Conclusión

En conclusión, el programa "Naturaleza para la recuperación" es un ejemplo de Buena Práctica de la ecoterapia para personas que se recuperan de la drogadicción. Combina actividades al aire libre como paseos guiados, trabajo con plantas y animales, jardinería y meditación con terapias convencionales como la terapia cognitivo-conductual, la entrevista motivacional y la terapia individual o de grupo. Estas actividades están diseñadas para ayudar a los individuos a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el bienestar general y lograr una sensación de paz y tranquilidad, lo que a su vez puede ayudar en el proceso de recuperación. Además, el programa pretende ayudar a los individuos a desarrollar una conexión más fuerte con la naturaleza, que puede proporcionar una sensación de conexión a tierra y perspectiva y también ayudar a mejorar el bienestar general. Programas como éste son importantes, ya que proporcionan un enfoque holístico de la recuperación que puede ayudar a las personas a superar la adicción y mejorar su bienestar general. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el proceso de recuperación es diferente para cada persona y que los resultados pueden variar, por lo que es necesario realizar evaluaciones periódicas para supervisar el progreso y la eficacia del programa y ajustarlo y mejorarlo según sea necesario.

3.5 BUENAS PRÁCTICAS EN DINAMARCA

Ejemplo 1: Nature Spaces (Espacios naturales)

Betsda (centro de rehabilitación) lleva dos años ejecutando un proyecto de rehabilitación como parte del tratamiento de la adicción al alcohol y las drogas, con fondos de la Junta Nacional Danesa de Asuntos Sociales. El proyecto se llama Nature Spaces (Espacios naturales).

Objetivos o beneficios esperados de la actividad

El objetivo del proyecto es mejorar la vida de las personas en tratamiento de adicciones utilizando la naturaleza como enfoque en el tratamiento del abuso de alcohol y drogas. Nature Spaces de Bethesda pretende mejorar la vida de las personas con discapacidad mental y drogodependencia utilizando la naturaleza y el aire libre como enfoque de la salud física y mental, entendida como bienestar, autoevaluación y competencia positivas para actuar. Los objetivos son también la mejora de las habilidades sociales y la inclusión en comunidades positivas, incluido el mercado laboral o la educación.

Objetivos específicos para el grupo destinatario:

- Tomar la iniciativa de recurrir a la naturaleza cuando la ansiedad, el estrés y la depresión les dominan
- Lograr el bienestar psicológico, la mejora de las habilidades sociales y la inclusión en comunidades positivas.
- Lograr una mejora de la vida en forma de competencia de acción positiva en situaciones cotidianas (en casa, en el trabajo y en las comunidades sociales).
- Conseguir una vida estable en su propio hogar, estableciendo una relación con familia y amistades
- Mejores oportunidades de acceder al mercado laboral y/o a la educación

Grupos destinatarios

Personas con discapacidad mental y drogodependencia.

Alrededor del 70% son hombres. Alrededor del 90% son de origen danés. Aproximadamente el 50% del grupo destinatario se ha acogido a la jubilación anticipada, aproximadamente el 45% percibe ingresos por transferencia y alrededor del 5% trabaja.

Descripción de la actividad (métodos, materiales, recursos humanos y físicos, calendario, etc.)

Antecedentes del proyecto

El reto consistía en que el personal de Bethesda (remunerado y voluntario) necesitaba un enfoque y una metodología nueva. Los empleados consideraban que habían avanzado mucho con las terapias cognitivas, pero necesitaban métodos que sostuvieran los progresos y los hicieran permanentes.

Los empleados deseaban trabajar para resolver el siguiente reto: ¿Cómo crear situaciones naturales en las que los participantes experimenten una autoestima positiva como requisito previo para actuar positivamente y tomar buenas decisiones? ¿Cómo trasladar esta valoración a situaciones cotidianas?

Actividades en la naturaleza

Bethesda dispone de un jardín con senderos, césped, árboles, plantas, bancos, mesas, hoguera, estanque, refugio, etc., así como bicicletas, pistas de petanca, fútbol y voleibol.

Durante el periodo del proyecto se han programado dos actividades semanales en la naturaleza, de 15.45 a 17.00 horas, en las que la participación era obligatoria. Las actividades han incluido ciclismo en bicicletas de montaña y de carreras, correr y caminar, así como tiro con arco y flecha, petanca, fútbol y/o voleibol. Los participantes y el personal también han montado en bicicleta, corrido o caminado por terrenos de Betesda o por la zona, han estado en el jardín, se han sentado junto al estanque o en el lugar de la hoguera, etc.

De media, dos sábados de actividades en la naturaleza al mes (la mayoría en primavera, verano y otoño), de 12.30 a 16.30 horas, se han realizado largos paseos en bicicleta, salidas de pesca, navegación, espectáculos con aves rapaces, visitas a granjas y excursiones a zonas naturales: bosques, playas, lagos, ríos, lagos de baño, colinas, parques, etc.

En el huerto de Betesda, los participantes plantan distintas hortalizas, siendo necesario abonar y regar las hortalizas en el momento adecuado. Al mismo tiempo, trabajar en el huerto proporciona conocimientos generales y ejercicio.

Como consecuencia natural de participar en actividades en la naturaleza, los participantes sienten curiosidad por lo que ocurre en ella y aprenden a estar y aprender a prestar atención, ver, oler y escuchar cuando salen a pasear o a montar en bicicleta, por ejemplo. Rara vez han utilizado antes sus sentidos en la naturaleza.

Pasos para la aplicación (pasos operativos para aplicar la Buena Práctica)

Es un gran reto conseguir que los participantes quieran ser activos y salir a la naturaleza. Creen que ya tienen suficientes problemas. No se puede poner en marcha algo para todos a la vez porque sus capacidades son diferentes. Uno puede estar preparado para salir a observar pájaros y otro no. Hay que adaptarlo para que uno no esté poco estimulado y otro no se desanime porque es demasiado duro.

Sin embargo, hay una serie de cuestiones de su vida pasada sobre las que el personal puede trabajar. Algunos adictos están acostumbrados a estar fuera muchas horas al día porque la búsqueda de drogas se realiza en el exterior. No está lejos de ellos pasar frío fuera o estar aguantando.

Para motivar a los participantes, el personal debe tomar la iniciativa e involucrarse en lo que le parece emocionante. Por ejemplo, un miembro del personal es un ávido ejercitador y otro es un líder scout. El entusiasmo del personal es contagioso y motiva a los participantes. El personal pregunta por los intereses de los participantes e intenta, en la medida de lo posible, adaptarse a ellos. Puede tratarse de actividades de la infancia que se recuerdan. Por ejemplo, cuando un participante recuerda los viajes de pesca con su padre.

Se incluye a los participantes en la planificación de las actividades para motivarles. Se obtiene información sobre las distintas actividades y experiencias en la naturaleza disponibles en la zona, se lee la información conjuntamente y el personal pregunta, por ejemplo: "¿Le gustaría probar una hamburguesa de ternera? ¿Le gustaría hacerse una foto con un gran búho? ¿Alguno de ustedes ha visto alguna vez un águila?". Cuando son los propios participantes los que desean y deciden, aumenta el interés por participar.

Se elaboran planes de actividades en la naturaleza para cada participante, de modo que sepan qué van a hacer un día determinado. Aunque los participantes no siempre quieran participar, deben hacerlo de todos modos, ya que las actividades en la naturaleza se han convertido en parte integrante del tratamiento. Por ejemplo, si no quieren pescar, pueden asistir a una barbacoa en su lugar.

Testimonios

El director del proyecto establece: "Tenemos un participante que acaba de desintoxicarse. Cuando llegó, no podía andar 50 metros ni subir las escaleras. Estaba completamente lisiado por falta de musculatura y de flexibilidad en las articulaciones y los tendones. Como primer objetivo, acordamos con él bajar a por el periódico. El siguiente objetivo era que diera la vuelta al triángulo, que es un paseo más largo. También quería ir a pararse debajo de un molino de viento. De repente, el mundo se hizo más grande para él. Ahora monta en bicicleta, con equilibrio y todo. En un momento dado sugirió que fuéramos en bicicleta de montaña por el terreno".

Director del proyecto: "Los participantes están muy impresionados de sí mismos cuando experimentan la naturaleza. Tienen experiencias de éxito, por ejemplo, encender un fuego con palos de planchar. La naturaleza es un lugar fácil y accesible para empezar a construir personas. Muchas veces pueden hacer más de lo que piensan si mantienen la calma y la concentración. Por ejemplo: "Vaya, podría caminar 5 kilómetros". Los participantes aprenden a verse y sentirse de forma diferente en la naturaleza. Obtienen nuevas impresiones visuales; se les acelera el pulso y les late el corazón. Sienten la paz y la tranquilidad. Sentarse en la playa sin decir nada está bien. Tengo una foto preciosa de ellos sentados en fila, observando y sin hacer nada. Como dice uno de los participantes: "Una puesta de sol lleva el tiempo que lleva".

Impacto de las Buena Práctica y evaluación de los resultados obtenidos

En la naturaleza, las personas con abuso de alcohol o drogas pueden experimentar el logro. Se enorgullecen de recoger con esmero leña para un fuego, de conseguir encenderlo, de tallar un bollo de pan en lugar de comprarlo, etc. Es fácil tener talento en la naturaleza. Si puedes hacer un nudo doble, tienes talento. Descubren que tienen algunas habilidades que no creían tener, y eso les hace creer que también pueden hacer algo en otros ámbitos. Cuando los participantes van en bicicleta por el campo, tienen que llevar casco. La mayoría piensa que es demasiado infantil. Pero es una forma de aprender a cuidarse.

Los participantes necesitan sentir que pueden retomar el control de sus propias vidas, pero hacerlo de una manera sana y constructiva. Al hacerlo con actividades y estancias en la naturaleza, consiguen experimentar un nuevo "ellos" y nuevas facetas de sí mismos que contaminan, pero sin contaminar ni tocar.

El proyecto de naturaleza se ha convertido en una parte integral del tratamiento en Betesda. Antes el tratamiento consistía en un 95% de charlas, enseñanza y talleres y un 5% de naturaleza. Hoy en día, la naturaleza representa el 20% y configura el programa de tratamiento, el pensamiento y las acciones pedagógicas, la planificación y la comprensión de los participantes.

Los resultados de Bethesda están por encima de la media nacional. El 29% sigue sin consumir drogas después de 5 años. La media nacional es del 20%²⁶.

El proyecto ha demostrado que estar en la naturaleza refuerza la capacidad de los participantes para alcanzar la salud, la paz interior y el equilibrio. La imagen negativa de sí mismos se sustituye por otra positiva y por el deseo de formar parte de una comunidad. Se crean comunidades basadas en intereses entre participantes actuales y antiguos, personal y voluntarios.

Es decir, se alcanzan ampliamente los objetivos del proyecto para los participantes. El deseo de estar y ser activo en la naturaleza se ha convertido en una habilidad interiorizada que se espera que los residentes mantengan tras su paso por Bethesda.

Conclusión

Las actividades en la naturaleza se han convertido en parte integrante del tratamiento en Bethesda, y seguirán siéndolo en el futuro. El personal ha adquirido nuevos conocimientos y nuevas herramientas pedagógicas a través de la formación y la práctica que aplicarán en el futuro.

El personal siente la necesidad de utilizar más la naturaleza como espacio terapéutico y también de aprovechar el hecho de que el personal y los participantes son más iguales, de modo que la orientación al cliente y el enfoque en la enfermedad se sustituyan por un enfoque en las relaciones. Existe el deseo de hacer más mensurable el impacto de la terapia en la naturaleza en combinación con métodos educativos.

Las actividades y estancias en la naturaleza han demostrado ser especialmente adecuadas para los adictos. Los participantes pueden comprometerse a distintos niveles, desde caminar hasta el buzón y volver hasta participar en un paseo más largo en bicicleta. La naturaleza afecta a los adictos proporcionándoles nuevas vistas, sonidos y olores en los que pueden participar y hablar. La naturaleza proporciona tantas impresiones positivas que los pensamientos destructivos pasan a un segundo plano. Al principio durante un tiempo, pero poco a poco cada vez más.

En la naturaleza, los participantes experimentan bienestar y competencia una y otra vez, y esto desplaza los pensamientos negativos automáticos y desestructurados. Les mantiene motivados para salir a la naturaleza. Es sobre todo la paz y la tranquilidad de la naturaleza lo que permite a los participantes reflexionar sobre sus vidas, y sus pensamientos y sueños de una vida sin adicción.

En la naturaleza, los participantes experimentan nuevos recursos y que pueden conseguir algo, ya que es fácil tener talento en la naturaleza. La perseverancia en las actividades en la naturaleza se traslada a las tareas cotidianas. Al trasladarse a la naturaleza y ampliar así el espacio de rehabilitación, la labor educativa resulta más fácil porque hay un entorno más libre y la naturaleza es el escenario de experiencias buenas, bellas y que crean comunidad.

CAPÍTULO

CUATRO

CONSEJOS PARA LA APLICACIÓN DE ECOTERAPIA





4. CONSEJOS PARA LA APLICACIÓN DE ECOTERAPIA

En la siguiente sección se resumen una serie de consejos recogidos durante la investigación. Los consejos están relacionados con la fase de aplicación de la ecoterapia y sirven como puntos de atención para la aplicación. Estos consejos, combinados los demás resultados del proyecto, fomentarán directrices específicas sobre cómo implantar la ecoterapia en centros de FP y centros terapéuticos.



Empiece poco a poco: poner en marcha actividades de ecoterapia no tiene por qué ser un proyecto grande y abrumador. Empieza con actividades sencillas, como paseos por la naturaleza o jardinería, y sigue a partir de ahí.

Hazlo accesible: Asegúrate de que las actividades sean accesibles para todos los participantes, teniendo en cuenta cualquier limitación física o barrera a la accesibilidad.



Conseguir la participación: Implice a los participantes en la planificación y ejecución de las actividades de ecoterapia para aumentar su aceptación y compromiso.

Incorporar la atención plena: Prácticas de atención plena como la meditación o el yoga para ayudar a los participantes a conectar con la naturaleza y centrarse en el momento presente. Los participantes suelen tener una fuerte fijación en el sentido de la vista y los objetos. Por lo tanto, puede ser útil incluir repetidamente la atención plena y las percepciones espaciales.



Utilizar métodos basados en pruebas: Utilice métodos basados en pruebas, como la reducción del estrés basada en la naturaleza o la terapia hortícola, para garantizar la eficacia de las actividades.

Supervisar los progresos: Supervise periódicamente los progresos de los participantes y realice los ajustes necesarios para asegurarse de que las actividades satisfacen sus necesidades.





Seguridad ante todo: Tenga presente la seguridad de los participantes y asegúrese de que todas las actividades se desarrollan en un entorno seguro y controlado.

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. 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 terapeuta, uno debe estar presente, ser empático y apreciar al cliente.

Los terapeutas deben estar abiertos a la experiencia del cliente a la hora de modificar los ejercicios y ampliar la invitación a experimentar.



CAPÍTULO

CINCO

RECOMENDACIONES





5. RECOMENDACIONES

Esta sección contiene un resumen de las recomendaciones relativas a la aplicación de la ecoterapia recopiladas a partir de investigaciones nacionales documentales y de campo en Dinamarca, Alemania, Grecia, Portugal y España.

La investigación documental y de campo ha subrayado la necesidad de promover el conocimiento de la ecoterapia entre los profesionales y la FP, así como de proponer una formación adecuada a las necesidades existentes. El desconocimiento sobre este tipo de terapia es generalizado, por lo que es necesario dar más importancia a la teoría y a los estudios científicos que la avalan.

En consecuencia, es necesario apoyar la creación de materiales y herramientas que los profesionales puedan utilizar para aprender más sobre la ecoterapia y sus métodos, de modo que puedan aplicarlos en sus profesiones. Para ello, la mayoría de los profesionales creen que sería una buena idea practicar ellos mismos la ecoterapia antes de aplicarla a otros grupos como tratamiento. En otras palabras, los profesionales preferirían la formación in situ. También es recomendable que los cursos de formación sean dinámicos y amenos, incluyendo teoría y práctica a partes iguales. Lo ideal sería que la formación en ecoterapia de los profesionales de la salud mental que trabajan con personas con TCS se impartiera en la naturaleza, siguiendo los principios del aprendizaje experimental. La formación debería incluir teoría, ejemplos y práctica y hacer uso de técnicas educativas como juegos educativos, juegos de rol, lluvia de ideas, debate entre los alumnos y trabajo en equipo.

Sin embargo, muchos profesionales refieren la dificultad de realizar ecoterapia en sus centros debido a la falta de espacios naturales cercanos a los mismos. En este sentido, la formación futura debería tener en cuenta este aspecto y proporcionar prácticas de ecoterapia que puedan realizarse de forma sencilla en espacios comunes, sin necesidad de estar cerca de un bosque y/o parque. Esto repercutirá positivamente en el uso de la ecoterapia, ya que concienciará a los profesionales de las oportunidades que tienen para poner en práctica la ecoterapia de forma sencilla y con materiales limitados.

Es importante elaborar un plan estructural y obtener suficientes niveles de conocimiento e información en los tres primeros meses al aplicar la ecoterapia como método de tratamiento. Es posible que haya que implicar a muchos empleados y todos deben estar debidamente informados. La ecoterapia debe introducirse con su término oficial, que aún no está ampliamente reconocido, y debe presentarse como un enfoque terapéutico basado en pruebas.

Específico para asesores que buscan formación en ecoterapia:

Si quieres cursar formaciones adicionales, fíjate bien en quién la ofrece, cuáles son los contenidos y si los formadores y proveedores están realmente cualificados y tienen renombre.

Específico para asesores/terapeutas:

- La ecoterapia no es para todo el mundo. No imponga a sus clientes métodos que les incomoden. No obstante, la ecoterapia ofrece muchos métodos diferentes. Que a alguien no le guste la jardinería no significa que no le guste estar en el bosque. Sea consciente de las opciones.
- Si elige la terapia asistida con animales, tenga en cuenta que su enfoque de la terapia dependerá siempre de su animal. No es una herramienta que puedas sustituir sin más, sino tu aliado más cercano con el que trabajarás en sintonía.

General:

- En caso de enfermedad mental diagnosticada (trastorno mental, trauma...) que se manifieste a través de la adicción como síntoma, la ecoterapia no puede sustituir a la terapia convencional. Sólo puede ser un método más en el tratamiento psicológico de un paciente.
- No sólo los asesores/terapeutas especializados en drogodependencias pueden beneficiarse de los métodos de la ecoterapia. Otros profesionales que trabajan con personas con problemas de adicción también pueden beneficiarse.
- Pruébalo con sus clientes. Como primer paso, puede simplemente salir y caminar durante la terapia y observar si algo cambia en su comunicación.

En conclusión, es necesaria más información y formación sobre ecoterapia tanto en los centros terapéuticos como en la FP, de donde saldrán los nuevos profesionales del futuro. Esta formación debe ser sencilla y clara, para que pueda ser utilizada por cualquier persona que quiera iniciarse en el camino de la ecoterapia.



REFERENCIAS

Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Bennett, L. W., Cardone, S., & Jarczyk, J. (1998). Effects of a therapeutic camping program on addiction recovery: The Algonquin Haymarket relapse prevention program. *Journal of substance abuse treatment*, 15(5), 469-474.

Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). "Recovering with nature": A review of Eco-Therapy and implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 604440.

Clinebell HJ. (1996). *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. New York: Haworth Press.

Corazon, S. S., Nyed, P. K., Sidenius, U., Poulsen, D. V., & Stigsdotter, U. K. (2018). A long-term follow-up of the efficacy of nature-based therapy for adults suffering from stress-related illnesses on levels of healthcare consumption and sick-leave absence: a randomised controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 137.

Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., ... & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM-population health*, 16, 100934.

Kotera, Y., Rhodes, C. (2020). Commentary: Suggesting Shinrin-yoku (forest bathing) for treating addiction. *Addict Behav.* 2020 Dec;111:106556

Newes, S., & Bandoroff, S. (2004). What is adventure therapy? In Bandoroff & Newes (Eds.) *Coming of age: The evolving field of adventure therapy*, (pp.1-30). Canada: Association for Experiential Education.

Rice, J. S., & Remy, L. (1998). Impact of horticultural therapy on psychosocial functioning among urban jail inmates. *Journal of Offender Rehabilitation*, 26(3-4), 169-191.

Richards, H. J., & Kafami, D. M. (1999). Impact of horticultural therapy on vulnerability and resistance to substance abuse among incarcerated offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 29(3-4), 183-193.

Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 2010 Jan; 15(1): 9-17

Williams, T., Barnwell, G. C., & Stein, D. J. (2020). *A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of Eco-Therapy interventions for treating mental disorders*. Retrieved from medRxiv.



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](#).



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

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