



# Sinopsis

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



# 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). La ecoterapia es un tratamiento terapéutico formal que implica actividades al aire libre en la naturaleza (por ejemplo, jardinería, ejercicio al aire libre, ciclismo, etc.). A pesar de las investigaciones realizadas en el ámbito de la ecoterapia y de sus efectos positivos sobre los trastornos de salud, este método aún no se utiliza en el ámbito de los trastornos por abuso de sustancias en Europa. Para llenar este vacío, el proyecto *Eco-Terapia para personas con trastornos por abuso de sustancias* (Eco-Therapy) tiene como objetivo desarrollar materiales educativos y recursos de formación interactivos en el ámbito de la ecoterapia para centros de formación y terapia, formadores y educadores. Eco-Therapy es un proyecto de dos años de duración que tiene como objetivo desarrollar y mejorar las habilidades de los profesionales para apoyar mejor a las personas con problemas de adicción mediante la introducción del enfoque innovador de la ecoterapia en instituciones de Formación Profesional (FP) y centros de tratamiento.

## ALCANCE DEL PROYECTO

El proyecto Eco-Therapy tiene como objetivo desarrollar materiales educativos y recursos formativos interactivos en materia de ecoterapia para centros de formación y terapia, formadores y educadores. Uno de estos recursos es una guía dirigida a los centros de Formación Profesional y de terapia, en la que se describen los beneficios y buenas prácticas del uso de la ecoterapia. También proporciona orientaciones prácticas para la impartición de cursos de Formación Profesional en ecoterapia. La guía se basa en los resultados de la investigación documental y de campo realizada 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, además, en el análisis de los planes de estudios actuales con el objetivo de identificar las lagunas existentes en estos.



# DESCRIPCIÓN DE OBJETIVOS

A pesar de su potencial, respaldado por relevantes investigaciones, la ecoterapia aún no se ha utilizado ni adoptado en la Formación Profesional para ningún tipo de grupo profesional. Con la Guía dirigida a los centros de Formación Profesional y de terapia sobre ecoterapia para trastornos por abuso de sustancias, el consorcio del proyecto Eco-Therapy busca proporcionar materiales educativos y recursos de formación interactivos en el ámbito de la ecoterapia para centros de formación y terapia, formadores y educadores. Por lo tanto, otro objetivo de la guía es arrojar más luz sobre el potencial de la ecoterapia como método terapéutico y romper algunos de los prejuicios que rodean al método.

# DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

La guía se basa en los resultados de la investigación documental y de campo. El uso actual de la ecoterapia en los países del proyecto es muy variado. Aunque este tipo de terapia se practica en todos los países socios de una forma u otra y bajo diferentes nombres, el denominador común es que en ninguno de los países se usa la ecoterapia como una forma de tratamiento reconocida oficialmente para el abuso de alcohol y drogas, basada en un principio comúnmente reconocido.

En general, parece haber múltiples beneficios físicos y mentales derivados 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 una mayor autoconciencia, atención y autoestima. La ecoterapia puede utilizarse como enfoque terapéutico o preventivo con efectos positivos en varios aspectos del bienestar. Según la investigación, la ecoterapia parece fomentar un mayor grado de comunicación entre el cliente y el terapeuta y una mejora del vínculo terapéutico. Así, la ecoterapia 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 con actividades en la naturaleza, la influencia positiva de la naturaleza se puede utilizar en un contexto terapéutico.



En general, la aplicación de planes de estudios y modalidades de tratamiento de ecoterapia parece ofrecer ciertas ventajas a los centros de FP y de terapia. Sin embargo, como queda claro en el análisis DAFO realizado por los socios, existen algunas barreras a considerar al implementar cursos FP sobre ecoterapia.

La ecoterapia aún no está ampliamente reconocida con su término oficial y debe competir con una gran cantidad de programas educativos basados en la evidencia. Las investigaciones muestran que en varios países la ecoterapia se utiliza actualmente como una terapia alternativa y no como el tratamiento real de la adicción al alcohol y las drogas. Además, muchos profesionales no tienen los conocimientos y la formación necesarios para aplicar la ecoterapia como tratamiento real, debido a la falta de formación reconocida en este campo. Otra barrera identificada está relacionada con el propio marco para la práctica de la terapia. Esto incluye la necesidad de ser impartida en espacios naturales que no son accesibles para todo el mundo. 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 para introducir nuevas prácticas en los centros públicos.

## CONCLUSIÓN PARCIAL

La investigación documental en los países socios ha demostrado numerosos beneficios de la ecoterapia utilizada en un contexto terapéutico en el tratamiento del abuso de alcohol y drogas. Como se ha puesto de manifiesto 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 suficiente motivación para seguir avanzando en la terapia, ya que tiene beneficios obvios en cuanto al 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. Las investigaciones muestran una mejora en el proceso de rehabilitación como consecuencia de los aspectos positivos del contacto con la naturaleza.

En cuanto a las barreras potenciales para la aplicación de la ecoterapia, un obstáculo claro es que la ecoterapia aún no es ampliamente reconocida. Muchos profesionales tampoco tienen el conocimiento y la formación para aplicar la ecoterapia como un tratamiento real, debido a la falta de formación reconocida en este campo.





# CONCLUSIÓN RESUMIDA

Las investigaciones sobre ecoterapia 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 combinada con un aumento de la autoconciencia, la atención y la autoestima. Además, la ecoterapia parece fomentar un mayor grado de comunicación entre el cliente y el terapeuta y mejora el vínculo terapéutico.

En cuanto a las barreras potenciales 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 gran cantidad de programas educativos basados en la evidencia. 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 generar dificultades para introducir nuevas prácticas como la ecoterapia en los centros públicos combinado con un espacio limitado en los planes de estudio.

# PERSPECTIVAS

De acuerdo con la investigación documental y de campo realizada por el consorcio, la ecoterapia tiene su justificación en el tratamiento de la adicción al alcohol y las drogas. Desde el punto de vista de la Educación y Formación Profesional, la potencial transferibilidad/utilidad de la ecoterapia para los planes de estudio de FP parece obvia. Con la Guía para centros de terapia e instituciones de Formación Profesional sobre ecoterapia para trastornos por abuso de sustancias, en la que se incluyen diversas buenas prácticas, el consorcio del proyecto Eco-Therapy ofrece nuevos recursos y conocimientos teóricos y prácticos que normalmente no se encuentran en los planes de estudios de la FP.





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.