

TERAPIA

A TRAVÉS DE LA

AVENTURA



Asociación
Experiencia

PROGRAMAS
TERAPEUTICOS Y DE
CRECIMIENTO PERSONAL

"FUI A LOS BOSQUES PORQUE QUERÍA VIVIR A CONCIENCIA, QUERÍA VIVIR A FONDO Y EXTRAER TODO EL MEOLLO A LA VIDA, Y DEJAR A UN LADO TODO LO QUE NO FUESE VIDA, PARA NO DESCUBRIR EN EL MOMENTO DE MI MUERTE, QUE NO HABÍA VIVIDO." *H.D. Thoreau*

SIENTE una oportunidad de
crecimiento
personal
CONECTA con el reto de la terapia
a través de la
aventura

Somos una organización sin ánimo de lucro formada principalmente por profesionales de la salud y de la intervención social. Nuestro objetivo es dar a conocer la Terapia a través de la aventura como metodología de intervención biopsicosocial mediante la realización de programas terapéuticos y de crecimiento personal, formación a profesionales y promoción de líneas de investigación.

VIVE
Experientia



MISIÓN

Desarrollar programas terapéuticos y de intervención psicosocial desde una concepción integral de la salud utilizando la Terapia a través de la aventura

Promover la formación y la difusión de la Terapia a través de la aventura como metodología de intervención para profesionales de la salud mental y de la intervención social

Generar espacios de encuentro entre profesionales que usen la Terapia a través de la aventura como metodología de intervención

Participar en acciones y proyectos internacionales con instituciones afines

VISIÓN

Ofrecer programas de Terapia a través de la aventura de manera regular y continuada

Ser un referente terapéutico mediante la creación de líneas de investigación

Proporcionar formación y asesoramiento para la creación de nuevos programas terapéuticos

Participar activamente en la Red Europea de Terapia a través de la aventura

EXPERIENCIA NACE DE LA VOCACIÓN POR EL CUIDADO Y LA EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS Y LA PASIÓN POR LA NATURALEZA.

VALORES

PROFESIONALIDAD Buscamos la excelencia en la adquisición de competencias profesionales desde una visión interdisciplinar

PASIÓN Creemos en lo que hacemos y en el potencial de la Terapia a través de la aventura para mejorar la calidad de vida de las personas

VOCACIÓN Ayudamos a personas en situación de vulnerabilidad potenciando sus capacidades personales

EN EXPERIENCIA SEGUIMOS LAS DIRECTRICES ÉTICAS MEDIOAMBIENTALES DE "LEAVE NO TRACE"



leave no trace

PRINCIPIOS

Ofrecemos servicios terapéuticos de **CALIDAD**

La **SALUD UNIVERSAL** y el fomento de la calidad de vida como derechos fundamentales y al alcance de todas las personas

La **CONCEPCIÓN HOLÍSTICA** de la persona, entendiendo al ser humano como un todo

HUMANIZACIÓN en la relación de ayuda, donde el vínculo entre participante y profesional es fundamental en el proceso terapéutico

APRENDIZAJE EXPERIENCIAL a través de la conexión de la persona con la naturaleza

APROXIMACIÓN TERAPÉUTICA

En *Experientia* creemos en el potencial de las personas y en la capacidad de éstas para desarrollarse en su totalidad. Es por ello que realizamos una intervención multimodal centrada en la persona a través de una metodología experiencial que requiere un papel activo por parte de las personas participantes. Junto con la creación de un entorno seguro y cercano, se fomenta la reflexión y el diálogo que posibilita un cambio significativo.

"LA EXPERIENCIA NO ES LO QUE TE SUCEDE, SINO LO QUE HACES CON LO QUE TE SUCEDE" ALDOUS HUXLEY

TERAPIA A TRAVÉS DE LA AVENTURA

¿Qué es la terapia a través de la aventura?

"El uso prescriptivo de experiencias de aventura proporcionadas por profesionales de la salud mental, realizadas a menudo en ambientes naturales que involucran kinestésicamente a las personas participantes en los niveles cognitivo, afectivo y conductual". Gass, Gillis y Russell (2012)

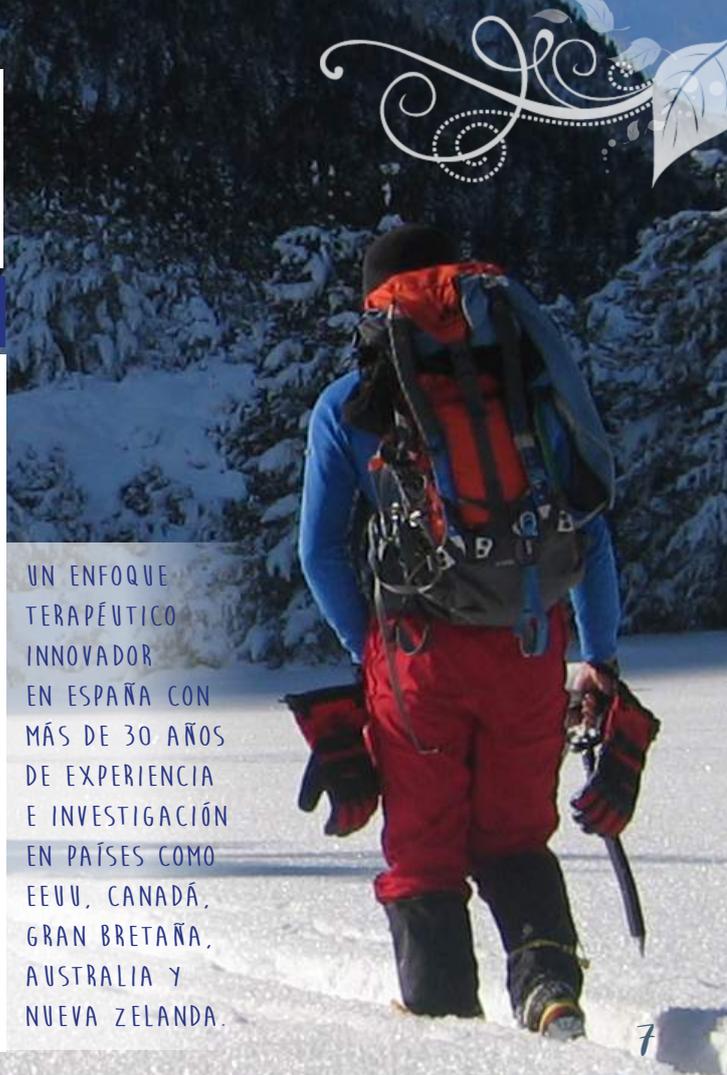
Basándonos en el aprendizaje experiencial en el medio natural, facilitamos que las experiencias vividas en la naturaleza propicien cambios y refuercen procesos terapéuticos como la superación personal, el fomento de la autoconfianza y la responsabilidad. Se le presenta a la persona participante un reto alcanzable cuya consecución supone un esfuerzo. La persona que facilita la actividad tiene un papel de guía y acompañamiento durante el afrontamiento del desafío. El grupo, supone un apoyo en el proceso y es utilizado para, posteriormente, expresar los sentimientos y pensamientos que hayan surgido durante la actividad. Gracias a este procesamiento grupal, las personas pueden expresar sus inquietudes y escuchar los distintos

estilos de afrontamiento del resto de participantes. Como fase final, se lleva a cabo un proceso de transferencia individual para que cada persona pueda extraer conclusiones aplicables a su vida diaria extraídas directamente de su experiencia.

TERAPIA EN LA NATURALEZA

Algunos de nuestros programas están basados en la Terapia en la naturaleza (Wilderness Therapy) que es una modalidad de Terapia a través de la aventura. Se desarrollan en un lugar remoto, lejos de la civilización, para proporcionar a las personas participantes una sensación de soledad y aislamiento que favorece la introspección, permitiéndoles centrarse en el aquí y ahora. Mediante un ritmo de vida simple y nómada, viviendo en ruta y acampando en un lugar distinto cada noche, se fomenta la autonomía, ya que cada persona ha de prepararse su propia comida y cobijo, llevando sobre sus hombros todo el material que necesitan para vivir el tiempo que dura el programa. De esta manera, animamos a las personas participantes a salir de su zona de confort a través de una experiencia única que favorece el crecimiento personal.

UN ENFOQUE
TERAPÉUTICO
INNOVADOR
EN ESPAÑA CON
MÁS DE 30 AÑOS
DE EXPERIENCIA
E INVESTIGACIÓN
EN PAÍSES COMO
EEUU, CANADÁ,
GRAN BRETAÑA,
AUSTRALIA Y
NUEVA ZELANDA.





ADEMÁS DE LOS PROGRAMAS
OFERTADOS, DISEÑAMOS
PROGRAMAS A MEDIDA
PARA ENTIDADES SOCIALES,
CLÍNICAS O EDUCATIVAS

EXPERIENTIA destaca por su carácter multidisciplinar, somos personas especializadas en distintos campos de conocimiento como Psicología, Terapia ocupacional, Intervención social, Educación, Psiquiatría, Enfermería, Ciencias del deporte, Técnicos de montaña, etc.



ALGUNOS DE
NUESTROS
PROGRAMAS
TERAPÉUTICOS

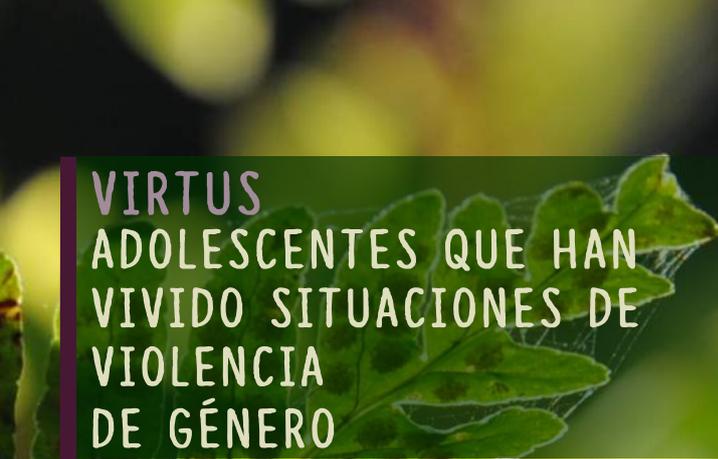
EN EXPERIENCIA PRIMA LA
SEGURIDAD TANTO
EMOCIONAL COMO FÍSICA DE
LAS PERSONAS
PARTICIPANTES
POR LO QUE
EN EL TERRENO
SIEMPRE HAY PROFESIONALES
CAPACITADOS QUE GARANTIZAN QUE
LAS ACTIVIDADES SE LLEVEN A CABO
CON SEGURIDAD

PARA ADOLESCENTES

PIONEROS/PIONERAS ADOLESCENTES CON CONDUCTAS ADICTIVAS

Con la intención de promover una motivación interna para el cambio, este programa busca potenciar los efectos terapéuticos de la terapia convencional donde la responsabilidad, el autocuidado, afrontamiento de problemas y la toma de decisiones juegan un papel clave para el desarrollo personal de adolescentes con conductas adictivas.

FOMENTAMOS EL PROGRESO INDIVIDUAL A TRAVÉS
DEL DISEÑO DE UN PLAN DE TRATAMIENTO
PERSONALIZADO DONDE CADA PARTICIPANTE
ESTABLECE SUS PROPIAS METAS



VIRTUS ADOLESCENTES QUE HAN VIVIDO SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GÉNERO

En aras de favorecer la prevención de futuros problemas de salud mental y otras situaciones de violencia, creamos esta experiencia para potenciar el reconocimiento de las propias capacidades y fortalezas a partir de un contexto que permite la autorrealización y superación personal, empoderamiento, el valor del autocuidado y el manejo de emociones y habilidades sociales.

AZIMUT ADOLESCENTES CON SINTOMATOLOGÍA DE TDAH

Las particularidades de este enfoque son idóneas para que estos adolescentes desarrollen habilidades tales como la concentración, la relajación, el manejo emocional, el control de impulsos, las habilidades de afrontamiento y la resolución de problemas. Con esta experiencia buscamos que los/las participantes potencien sus capacidades y mejoren su autoconcepto.

ATLAS ADOLESCENTES QUE HAN VIVIDO SITUACIONES DE ACOSO ESCOLAR

Este programa nace de la necesidad de implementar programas de apoyo y empoderamiento para supervivientes de acoso escolar donde se busca promover un cambio del rol de víctima, potenciar las capacidades personales y dotar de recursos de afrontamiento a jóvenes adolescentes.

LAS PERSONAS PARTICIPANTES TENDRÁN SESIONES DE TERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL REGULARMENTE, ASÍ COMO LA ASISTENCIA DE PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA LAS 24 HORAS DEL DÍA.

ABRIENDO VÍA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Numerosos estudios demuestran los beneficios de la escalada terapéutica en personas con problemas de salud mental, por lo que el foco principal de este programa es la escalada deportiva. Este programa consiste en una sesión a la semana durante tres meses en el que las personas participantes se enfrentan al desafío que supone escalar, favoreciendo la confianza en las propias capacidades y en los demás, el autoconocimiento, el manejo del estrés y el establecimiento de estrategias saludables en la resolución de problemas. Todo ello a través de ejercicios de escalada terapéutica y de procesamiento grupal.

NUESTRA INTERVENCIÓN SE BASA EN UN ENFOQUE HUMANISTA, EXISTENCIALISTA Y SISTÉMICO, QUE INVOLUCRA A LAS FAMILIAS, Y DONDE TRATAMOS CON PERSONAS Y NO CON SÍNTOMAS.

PARA PERSONAS ADULTAS

MONTE PERDIDO SUPERVIVIENTES DE CÁNCER

Planteamos este programa para una población que, tras sobrevivir un cáncer, creemos que está olvidada. Pese a recuperar la salud física, a menudo surge ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. A través de experiencias grupales queremos hacer reflexionar a la persona sobre sus potencialidades, desarrollando un estilo de afrontamiento positivo y facilitando un cambio en el concepto que tienen de sí mismas y de la enfermedad. El objetivo es que las personas participantes tengan un papel activo en el proyecto, tanto en el desarrollo como en la preparación. Monte Perdido es un programa de intervención prolongada a lo largo de un año en el que el culmen de la experiencia será enfrentarse a la ascensión a Monte Perdido (3.355 m.) en Pirineos.

IN TRANSITO JÓVENES CON PROBLEMAS DE DESMOTIVACIÓN OCUPACIONAL

Experimentar una vivencia única en la naturaleza como la que proponemos, les permitirá responsabilizarse de sí mismos/as y desarrollar habilidades correspondientes a la etapa adulta, así como buscar la motivación necesaria para incorporar ocupaciones significativas a su vida diaria, lo que resulta fundamental para jóvenes que no encuentran su lugar en el mundo académico, laboral y del ocio.



PROYECCIÓN INTERNACIONAL

EXPERIENTIA DESTACA POR SU PROYECCIÓN
INTERNACIONAL, POR LO QUE TODOS NUESTROS
PROGRAMAS PUEDEN SER OFERTADOS EN INGLÉS

Red Europea de Terapia a través de la aventura: Alianza estratégica para la juventud

(Programa Erasmus+ de cooperación para la innovación e intercambio de buenas prácticas.)

Experientia forma parte y coordina esta alianza estratégica en la que colaboran asociaciones de otros siete países. Aprobado y financiado por el programa Erasmus+, este proyecto tiene una duración de 18 meses (Noviembre 2015 – Mayo 2017) con el objetivo de aunar profesionales de la educación no formal para investigar sobre la Terapia a través de la aventura, diseñar un manual común de buenas prácticas, crear oportunidades de intervención para personas que trabajan con jóvenes en situación desfavorecida y facilitar encuentros para el desarrollo profesional.

I Congreso Europeo de Terapia a través de la aventura Valencia 2017

Experientia es la asociación encargada de organizar el I Congreso Europeo de Terapia a través de la aventura en Febrero de 2017.

Intercambios Juveniles de Terapia a través de la aventura

Experientia participa en Intercambios juveniles enmarcados dentro del programa Erasmus+ con el objetivo de proporcionar a jóvenes de Europa que están en situación de riesgo una experiencia terapéutica de crecimiento personal basado en la Terapia a través de la aventura.



FORMACIÓN

"DIME ALGO Y LO OLVIDARÉ,
ENSÉÑAME ALGO Y LO RECORDARÉ,
HAZME PARTICIPE DE ALGO Y LO
APRENDERÉ"
CONFUCIO

FORMACIÓN ESPECÍFICA A PROFESIONALES DE LA SALUD Y DE LA INTERVENCIÓN SOCIAL

En Experientia queremos promover el uso de la Terapia a través de la aventura, por lo que ofrecemos formación específica a profesionales de la salud, de la intervención social y a personas que trabajan en el ámbito de la juventud con el objetivo de promover las buenas prácticas dentro de la Terapia a través de la aventura.



FORMACIÓN PARA PROFESIONALES DE EUROPA EN EL ÁMBITO DE LA JUVENTUD

Experientia imparte a nivel internacional formaciones específicas de Terapia en la naturaleza (Wilderness Therapy) para miembros de organizaciones afines Europeas que trabajan con jóvenes en el medio natural basando su metodología en Terapia a través de la aventura. Este es un proyecto enmarcado dentro del programa Erasmus+ en el que participan organizaciones de países como Bélgica, Dinamarca, Suecia, Alemania, y Bulgaria.

EN EXPERIENTIA

tenemos especial interés en el establecimiento de lazos de **colaboración** con otras entidades, con el objetivo de favorecer el **enriquecimiento mutuo** mediante el intercambio de conocimientos y de experiencias profesionales, pudiendo así realizar programas **conjuntamente** que faciliten una mejora en la calidad de vida de las personas participantes.

ENTIDADES COLABORADORAS



La labor que realiza la Asociación Experiencia se puede llevar a

COLABORA

cabo gracias al apoyo humano y económico de personas como tú

Si te gustan nuestros proyectos y quieres apoyarnos, puedes colaborar con Experiencia de distintas maneras:

Asociándote

Aportando una donación

Haciendo voluntariado

Patrocinando nuestras actividades

Siente
conecta
vive...
Experientia



Asociación Experientia
C. Sagunto, 37 pta. 2, E
46113 MONCADA (Valencia)
www.asociacionexperientia.org
Teléfono 717 77 20 29
asociacion@experientia.es
www.twitter.com/ExperientiaTA
www.facebook.com/asociacion.experientia



Diseño gráfico y maquetación: Sol Álvarez//solalvarezsoto@gmail.com
Imágenes: archivo documental Asociación Experientia

