

## ASOCIACIÓN EXPERIENTIA

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 en esta metodología y promoción de líneas de investigación en el territorio nacional.

### ¿QUÉ ES LA TERAPIA A TRAVÉS DE LA AVENTURA?

Es una intervención terapéutica implementada por profesionales de la salud mental que consiste en facilitar experiencias significativas a través de la superación de retos en el medio natural, para potenciar el desarrollo integral de las personas. La Terapia a través de la aventura es una metodología englobada dentro de las terapias experienciales, donde las personas que participan son involucradas a nivel cognitivo, afectivo y conductual y son protagonistas de su propio proceso de cambio (Gass, Gillis y Russell, 2012).

## HOJA DE RUTA

¿Cuándo? Del 2 al 15 de julio de 2016

¿Dónde? Serranía de Valencia o Teruel

¿Quiénes? Máximo 10 jóvenes de 14-15 años

Inscripciones Del 10 de abril al 20 de mayo 2016

## CONTACTO

asociacion@experientia.es

717-77-20-29

www.asociacionexperientia.org



**SIENTE** una oportunidad de crecimiento personal

**CONECTA** con la Terapia a través de la aventura

**VIVE** Experientia



Asociación  
Experientia

**AZIMUT**  
PROGRAMA PARA  
ADOLESCENTES CON  
SINTOMATOLOGÍA TDAH



## ¿POR QUÉ UN PROGRAMA PARA ADOLESCENTES CON TDAH?

Nuestro programa es una propuesta de intervención psicosocial llevada a cabo íntegramente en el medio natural. La exposición a este ambiente está vinculada a una mejora de la sintomatología del TDAH (Taylor & Kuo, 2009). Utilizamos como metodología la Terapia a través de la aventura, que tiene los siguientes beneficios comprobados (Berman & Davis - Berman, 2008):

- Mejora del autoconcepto
- Mejora de habilidades sociales
- Disminución de sintomatología clínica
- Disminución de abuso de alcohol y otras sustancias
- Mejora del rendimiento académico

## ¿QUÉ ES LA TERAPIA EN LA NATURALEZA?

La Terapia en la naturaleza (*Wilderness Therapy*) es una modalidad de Terapia a través de la aventura, que consiste en una convivencia que se lleva a cabo íntegramente en el medio natural. En este caso, tiene una duración de 14 días. El grupo está formado por 10 adolescentes y por los/las terapeutas, que llevan un ritmo de vida simple y nómada, durmiendo de acampada y moviéndose en ruta.

## PROGRAMA AZIMUT

*Azimuth es el ángulo que se forma entre el Norte geográfico y la dirección a seguir.*

*Elige tu dirección de referencia  
Busca una perspectiva diferente  
Descubre tus fortalezas en el Azimuth*

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

**Potenciar las capacidades personales de los/las adolescentes participantes:** Manejo de emociones, estrategias de afrontamiento de problemas de la vida diaria, fomento de la autonomía, habilidades sociales.

**Proporcionar herramientas para aumentar la calidad de vida de las personas con TDAH:** Entrenamiento de hábitos de pensamiento, gestión de respuestas impulsivas, estimulación de las capacidades cognitivas superiores.

**Facilitar en las personas participantes procesos de introspección y de autoconocimiento:** Sobre sí mismas y sobre su propia sintomatología.

**Potenciar una mayor comprensión del papel que tiene el TDAH en la familia:** Hacer partícipes a las familias en el proceso terapéutico de los/las participantes.

## ACTIVIDADES

- Acampada y rutas
- Talleres psicoeducativos
- Terapia individual y grupal
- Juegos de autoconocimiento y cooperación

## ¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

- Adjudicación de un/a profesional de la psicología que realiza la intervención individual y el seguimiento de la persona participante
- Entrevista con la familia
- Entrevista previa con el/la participante
- Sesiones de terapia individual y grupal
- Sesiones de seguimiento individual/familiar a posteriori (presencial o por videoconferencia)
- Seguro de accidentes y responsabilidad civil
- Manutención completa (dieta ecológica)
- Material de acampada básico