



NATURMIND

PROGRAMA GRUPAL DE
TERAPIA A TRAVÉS DE LA
AVENTURA EN LA NATURALEZA

JÓVENES +18 CON **TDAH**

PROGRAMA SUBVENCIONADO
EN UN 90%

BARCELONA Y ALREDEDORES
SEPT - NOV 2024

¿QUÉ ES EXPERIENTIA?

Experientia es una organización de profesionales de la salud mental e intervención social que tiene como objetivo la transformación del entendimiento del cuidado del bienestar y la salud mental de las personas, utilizando metodologías experienciales que involucran a la persona activamente en su proceso de cambio.

Cambiamos las oficinas por entornos naturales, el escritorio por la escalada y el famoso "diván" por una salida a la montaña.

Realizamos programas terapéuticos y psicoeducativos a medida para organizaciones, entidades educativas y del tercer sector social, proponiendo una intervención basada en la terapia a través de la aventura(TA) y la naturaleza (TN).

Además, realizamos formación y supervisión a profesionales en metodologías experienciales y en la naturaleza.

Somos miembros de la red internacional de TA y TN, que vela por la implementación de buenas prácticas y ética en la intervención.



¿QUÉ ES NATURMIND?

Naturmind es un programa terapéutico para personas de 18 a 30 años con diagnóstico de TDAH, impulsado por Fundación Ramon Molinas en colaboración con Experientia, que utiliza la metodología Terapia a través de la Aventura y la Terapia en la Naturaleza para acompañar a personas con diagnóstico de TDAH en la mejora de su salud mental y emocional.

TERAPIA A TRÁVES DE LA AVENTURA Y EN LA NATURALEZA

La Terapia a través de la aventura (TA) y la terapia en la naturaleza (TN) son modelos terapéuticos que utilizan actividades, experiencias y vivencias como herramientas de intervención. Profesionales de la psicología, educación y la intervención social diseñan y facilitan estas experiencias para que involucran a los/as participantes a niveles cognitivo, emocional y conductual. La TA y TN cuentan con más de 60 años de desarrollo e investigación en países como EEUU y Australia.

El proceso permite la involucración activa de las personas que participan, quienes toman sus propias decisiones y eligen de qué manera quieren involucrarse, fomentando el cambio y aprendizaje interno.

A partir de las vivencias, se facilita un proceso de reflexión que provoca la formación de experiencias y conclusiones que los/as participantes pueden conectar con su vida diaria, reforzando así los procesos que se quieren trabajar y aplicando los aprendizajes a otras áreas de su vida.

EL PROCESO



INFORMACIÓN GENERAL

Participantes

Jóvenes mayores de edad con TDAH

Los únicos criterios de exclusión en este programa son:

- Trastornos adictivos
- Psicopatología grave

Cuota de participación 150€

Programa subvencionado

por Fundación Ramón Molinas

Lugar

Barcelona y alrededores
Trabajamos en entornos naturales y espacios verdes.

Fechas

A partir del 20 de Septiembre al 29 de Noviembre.
Programa detallado más abajo.

¡Inscríbete aquí!



Trabajamos en pequeños grupos y las plazas son limitadas



OBJETIVOS

- Acompañar a personas con diagnóstico de TDAH en la mejora de la calidad de vida y del bienestar emocional, así como la entrega de herramientas para ello..
- Crear una comunidad de personas jóvenes con TDAH para compartir experiencias en la naturaleza y con actividades de aventura.
- Otorgar una alternativa terapéutica y diferente a las personas con diagnóstico TDAH para la mejora de la salud mental.

CONTENIDOS

- Vínculo: Creación de grupo y espacio terapéutico seguro.
- Autoconciencia, autocontrol, responsabilidad hacia mi mismo y hacia el otro - ESCALADA
- Comunicación, toma de decisiones y planificación. Escucha, empatía, gestión emocional y midfulnes - CABALLOS
- Superación y autoeficacia. Conciencia y gestión del cambio personal (RUTA CON PERNOCTA)
- Explorar nuestros miedos y conectar con el silencio - ESPELEOLOGÍA
- Transferencia a la vida cotidiana.



ESTRUCTURA

- 2 sesiones de psicoterapia individual de 1h de duración en formato “psicología caminando”. Trabajaremos al aire libre para recoger las necesidades individuales, conocernos y escuchar quién eres y qué estás buscando - Inicio - y compartir como ha ido el proceso, que aprendizajes te llevas como te proyectas a futuro - fin de proceso.
- 1 sesión de 3h de introducción y cohesión de grupo. Me reconozco con el otro que comparte la aventura conmigo (Lunes 16 de Sept. de 15:00 a 18:00)
- 3 sesiones de aventura de 7h de duración. En horario de mañanas de 10:00 a 17:00 los fines de semana
- 3 días de ruta con pernocta en refugio o vivac en formato expedición (Jueves a domingo)
- 3 sesiones de integración online de 1h30 de duración (de 20.00 a 21.30)



SESIONES INDIVIDUALES
SEMANA 16 SEPT



3, 2, 1... ACCIÓN
SEMANA 30 SEPT
SESIÓN GRUPAL



ESCALA TUS MIEDOS Y ASEGURA TUS EMOCIONES
SÁBADO 5 OCTUBRE



SESIÓN ONLINE GRUPAL INTEGRACIÓN
JUEVES 10 OCTUBRE



EXPANDE TU CALMA CON LOS CABALLOS: ESCUCHA, SIENTE, GUÍA
SÁBADO 19 OCTUBRE



SESIÓN ONLINE GRUPAL INTEGRACIÓN
JUEVES 24 OCTUBRE



RUTA CON PERNOCTA: UN NUEVO TERRITORIO, UN NUEVO YO
VIERNES 8 AL DOMINGO 10 DE NOV.



EXPLORANDO HACIA ADENTRO; SESIÓN DE ESPELEOLOGÍA
SÁBADO 23 DE NOV.



SESIÓN ONLINE GRUPAL INTEGRACIÓN
JUEVES 14 NOVIEMBRE



¿CUÁL ES TU DESCUBRIMIENTO?
SEMANA 25 AL 29 NOV
SESIONES 1:1

PROFESIONALES

Esther Meneses

Psicóloga sanitaria. Experta en Terapia a través de la Aventura y en la Naturaleza. Acompaño procesos individuales y grupales de autoconocimiento, crecimiento y transformación. Soy parte del equipo de Experientia donde trabajo como impulsora de la entidad, coordinadora de proyectos, facilitadora y formadora. Mi enfoque es integrador, establezco las bases en los enfoques existencialistas, humanistas y sistémicos. Utilizo técnicas psico-corporales y basadas en el arte. Confío plenamente en la capacidad curativa de la naturaleza y el poder transformador de las experiencias de aventura.



Giulia Giusti

Soy psicóloga, y me dedico principalmente a acompañar procesos terapéuticos y de crecimiento, tanto individuales como grupales, a través de la terapia experiencial y de la Adventure Therapy.

Me gradué en Psicología Clínica en la Universidad de Padova, estudié un Máster en Neurociencias, me formé en Adventure y Wilderness Therapy y actualmente me estoy especializando en Psicoterapia Fenomenológica y Gestalt.

En Experientia me dedico al impulso de la entidad, a la coordinación de programas terapéuticos nacionales e internacionales y la facilitación de grupos



Alan Cortés Llácer

Alan es el coordinador y supervisor del programa Naturmind por parte de RMF. Coordinador y supervisor con amplia experiencia en la gestión y el diseño de proyectos sociales y su ejecución y supervisión sobre el terreno. Formado en la Universidad de Barcelona en la rama de Antropología, estudió en la Blanquerna - Universitat Ramon Llull el postgrado en Comunicación Social y en IESE - Universidad de Navarra Gestión Pública, Estrategia y Liderazo Social. Amante de la aventura y las terapias en la naturaleza formado como facilitador por Asociación Experientia en el año 2023.





*"La experiencia no es lo que te sucede, si no lo que haces con lo que te sucede" -
Huxley*

RMF
RAMON MOLINAS
FOUNDATION


experientia
TERAPIA A TRAVÉS DE LA AVENTURA


ADANA
FUNDACIÓ

