

¿Te apuntas a la aventura?



#SaludMental
#Naturaleza
#ImpulsoParaElCambio

www.terapiaaventura.es



terapia
aventura



terapia aventura





Índice

Grupo Terapia Aventura 04

Quiénes somos 05

Problemas psicológicos en adolescencia y juventud 06

Proyecto Arrels 08

Aventuras con sentido 10

Contacto 12

Grupo Terapia Aventura

En Terapia Aventura damos respuesta a los problemas de salud mental de manera innovadora, y basada en evidencia. Nuestra metodología combina aprendizaje experiencial y contacto con la naturaleza para todas las edades. De esta manera, garantizamos eficacia y bienestar.

SaludMental
Naturaleza
ImpulsoParaElCambio

Nuestra visión

Aumentar la salud mental y el bienestar a través del contacto con la naturaleza y el aprendizaje experiencial en los ámbitos empresarial, social y clínico.



3. Salud y bienestar



4. Educación de calidad



5. Igualdad de género



10. Reducción de las desigualdades



13. Acción por el clima



¿Quiénes somos?

Grupo Terapia Aventura es un ecosistema de entidades socialmente responsables, pionero y referente a nivel nacional e internacional.

Desde 2008, nuestra trayectoria en programas e intervenciones en los sectores público y privado nos avala. Además, nuestro departamento de transferencia de conocimiento optimiza continuamente nuestras acciones, lo que las hace cada vez más efectivas.

Contamos con un equipo especializado en psicología sanitaria, trabajo social clínico y educación, listo para ayudarte a recuperar tu bienestar, el de tus familiares, equipos de trabajo u organizaciones. Siempre en conexión con la naturaleza.



terapia
aventura

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

Diseño e implementación de programas de promoción de la salud, preventivos y terapéuticos, en territorio nacional e internacional. Gestión integral a medida con la garantía de la metodología PM2.



BIENESTAR CORPORATIVO

Entidad pionera para la mejora del bienestar corporativo y de RSC en contacto con la naturaleza. Acciones y training en español, inglés y alemán, en España, Europa y pronto en Latinoamérica.



altana
psicología,
salud y bienestar

CENTRO DE PSICOLOGÍA

Centro de psicología en Valencia Norte. Visión humanista con tratamientos basados en evidencia. Especialistas en infantil, adolescentes y personas adultas; y en varias patologías y problemas emocionales.



Your
Wind
Rose

PROYECTOS PARA EL TERCER SECTOR

Plataforma para programas sociales y de voluntariado. Desarrollo de programas internacionales Erasmus+ con jóvenes en riesgo de exclusión social.

CREATE
YOUR
CHANGE

PROGRAMAS TERAPÉUTICOS INDIVIDUALIZADOS

Programas Intensivos de Cambio en la Naturaleza, diseñados individualmente para personas adultas, y familias.

Adolescencia y juventud

Problemas observados

Aumento de la ansiedad, depresión y conductas adictivas.

Un 40% de los adolescentes ha experimentado problemas de salud mental en el último año.*

Incremento de autolesiones y suicidios en jóvenes.

Uso excesivo del móvil y ciberacoso.

(*Datos del Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024, UNICEF España.)

Niveles elevados de sufrimiento, soledad y aislamiento.

El 31,5% siente ansiedad continuamente, y el 46% siente tristeza excesiva. **

(** Datos del Informe #Rayadas de Fundación Manantial, 2023)

Autolesiones. Suicidios.

Uno de cada 10 adolescentes se autolesiona, y el suicidio es la primera causa de muerte en adolescentes y jóvenes. Entre 2019 y 2021 se produjo un aumento del 32,35% en el número de suicidios en adolescentes (de 12 a 17 años).

¿Qué necesitan?



Aprender técnicas de regulación y manejo emocional



Existencia y creación de entornos y espacios de relación seguros



Fomentar relaciones interpersonales saludables



Poner en práctica estrategias de afrontamiento nuevas



Plantearse metas vitales



Autoconocimiento, acompañar para que puedan mirarse hacia dentro



Desarrollar la identidad personal



Ayuda en el fortalecimiento de su autoestima

Queremos ser parte de la solución

Te ayudamos a fortalecer programas y servicios de prevención y de atención a la **salud mental**. Apoyamos tanto a los y las adolescentes y jóvenes, **como a familias y a profesionales**

Diseño de propuestas a medida, siguiendo las directrices y evidencias de las guías de recomendación nacionales e internacionales. Intervención basada en trauma y en psicología humanista.

¿Por qué alguien **externo**?

2 de cada 3 adolescentes no quieren que sus familias o tutores se enteren de lo que les pasa*.



Propuestas atractivas para adolescentes y jóvenes



Propuestas para adolescentes y jóvenes

PROYECTO ARRELS

1 PROGRAMA ADALARE Prevención universal y selectiva de adicciones

- ✓ Prevención efectiva y adaptada a la realidad juvenil.
- ✓ Desarrollo de estrategias para afrontar el consumo de sustancias.
- ✓ Enfoque educativo en entornos escolares y comunitarios.

TALLERES Y ACTIVIDADES:

- Prevención universal en el ámbito escolar.
- Prevención selectiva escolar.
- Prevención específica para el alcohol.
- Prevención específica del juego y apuestas online.

TALLERES Y ACTIVIDADES:

Aula PAC y programas de habilidades para la vida en el ámbito escolar.

Prevención del vandalismo

Ritos de paso:
Pisos tutelados y residencias de menores

ODS:
Promoción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Talleres de resiliencia.

2 PROGRAMA A ON? Promoción de Habilidades para la Vida

- ✓ Desarrollo de habilidades emocionales y sociales.
- ✓ Prevención de conductas de riesgo y violencia.
- ✓ Creación de espacios seguros para el crecimiento personal.

Raíces para crecer, alas para volar

Proyecto ARRELS ofrece un espacio seguro donde los jóvenes pueden crecer con confianza, desarrollar habilidades de vida y afrontar los desafíos de manera saludable. Esta iniciativa proporciona las herramientas necesarias para encontrar su camino sin perder sus raíces.

3 PROGRAMA CONECTA

- ✓ Desarrollo de habilidades socioemocionales.
- ✓ Creación de espacios seguros para el crecimiento personal.
- ✓ Dos formatos: Prevención de adicciones tecnológicas o Elaboración de trauma.

TALLERES Y ACTIVIDADES:

5 días de campamento de aventura en el interior de Valencia para el desarrollo personal y para abordar necesidades específicas

TALLERES Y ACTIVIDADES:

Salud mental para adolescentes.
Manejo del estrés y ansiedad ante las EBAU.
Salud mental y jóvenes deportistas.
Intervención grupal para la prevención del bullying.
Primeros Auxilios Psicológicos.

4 PROGRAMA KOINÉ Promoción de la Salud Mental

- ✓ Concienciación sobre el bienestar emocional en adolescentes.
- ✓ Desarrollo de estrategias para la gestión del estrés y la ansiedad.
- ✓ Prevención de riesgos psicosociales en jóvenes.

¿Quieres mejorar la dinámica grupal, o conseguir algún objetivo específico con un grupo de jóvenes?

¡AVENTURAS CON SENTIDO!



VÍA FERRATA DESCENSO DE BARRANCOS SALIDA BICICLETAS

Un booster en tu dinámica de grupos en un solo día

Empleado, por ejemplo, para trabajar aspectos de dinámica grupal, resolución de conflictos, o empoderamiento juvenil.



LAS ESTRELLAS POR TECHO

Pernocta y actividades de supervivencia en la naturaleza

Únicamente para grupos consolidados, indicado para desarrollar la responsabilidad en contextos de plena libertad. Crecimiento personal y empoderamiento.



¿Necesitas intervenciones concretas, breves y significativas en el contexto escolar?

Consulta nuestras propuestas en www.primerosauxiliospsicologicos.es



Habilidades para la Vida para grupo PAC (UPCCA Canal de Navarrés)

Programa anual de acompañamiento socioemocional al grupo clase de Programa de Aula Compartida, en el que se abordan diversas problemáticas a través del desarrollo de habilidades para la vida.



Prevención selectiva (UPCCA Alfafar)

Venimos desarrollando programas para la Diputación de Valencia y diferentes ayuntamientos (Alicante, Paiporta, Buñol...) desde hace más de 10 años. Para Alfafar, se desarrollan 12 sesiones escolares y varias jornadas en entornos naturales sirven para



Habilidades para la Vida para escuela de adultos (Educación Picassent)

Programa anual para el apoyo educativo para jóvenes vulnerables. Desarrollo personal desde las habilidades para la vida, como promoción de la salud integral.



Intervención con vía ferrata para jóvenes para la mejora educativa dentro del Plan de absentismo "Cada día cuenta" (Educación y UPCCA de Quart de Poblet)

Jornada de cohesión grupal y ayuda a la adherencia al programa municipal a través de sentirse capaces de encontrar motivaciones y anclas reales para sentir poder personal. Transversalmente se abordaron Factores de riesgo y Proyecto de vida.

iEmpecemos!

info@terapiaaventura.es
www.terapiaaventura.es



Contacto directo:

Miriam de Castro
Técnica de proyectos
+34 613 031 434
proyectos@terapiaaventura.es

Zulema Quesada
Dep. Administración
+34 623 97 60 49
gestion@terapiaaventura.es



terapia
aventura



Registro sanitario
CV 13070



Profesionales
colegiados



Turismo activo
CVTA-154-V



Red de Empresas
Sana+Mente
Responsables