amica

Experiencias de bienestar, desarrollo y talento de las personas a través del Outdoor Learning

OUTDOOR LEARNING

BIENESTAR, DESARROLLO, APRENDIZAJE EN LA NATURALEZA

amica

APOYO A LA PERSONA

Apoyando a personas con discapacidad desde 1984

amica.es
942 89 52 09

Introducción

Desde sus orígenes, Amica ha trabajado en el desarrollo y aplicación del **Modelo de Apoyo y Acompañamiento a la Persona en el Entorno**, basado en un enfoque global e individualizado. Este modelo tiene como objetivos principales:

1. Promover el **conocimiento de las capacidades** de cada persona.
2. Fomentar la **autonomía** para alcanzar objetivos personales.
3. Impulsar la **participación social y cívica** de forma activa y responsable.
4. Garantizar el **disfrute de los derechos de ciudadanía.**

Uno de los aspectos fundamentales del modelo de Amica es la importancia de tener en cuenta los **factores personales y contextuales** que influyen en la salud, como señala la **Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y la Salud (OMS, 2001)**. Esto incluye un enfoque en los factores ambientales, que juegan un papel clave en el bienestar físico, mental y social de la persona.

Innovación a Través de la Naturaleza: Outdoor Learning

En su afán por desarrollar **recursos y servicios** que promuevan la autonomía de las personas, Amica apuesta por programas formativos innovadores y experienciales en entornos reales. Uno de los enfoques clave es el **Outdoor Learning**, una metodología que aprovecha los beneficios del medio natural para fomentar el **desarrollo personal** y mejorar el bienestar. Amica integra el Outdoor Learning en su modelo de apoyo, ofreciendo experiencias inmersivas que incluyen actividades en espacios abiertos, tales como:

- **Actividades cotidianas en la naturaleza**: Ejercicio físico en parques y senderos urbanos.
- **Formación ocupacional:** Cuidado del medio ambiente, huertos urbanos, paisajismo.
- **Actividades laborales:** Agricultura y mantenimiento del paisaje.
- **Actividades lúdicas y deportivas**: Senderismo, piragüismo, excursiones.

Desde los años 90, Amica ha participado en Proyectos Europeos, donde ha promovido nuevos programas, intercambio de experiencias y transferencia de conocimiento con entidades de Europa y el mundo. A través de estos proyectos, Amica ha desarrollado acciones formativas que tienen un alto impacto en el desarrollo de las personas, adaptando los contenidos a sus necesidades e intereses.

Campus Diversia y el Outdoor Learning

Amica se enfrenta a dos grandes retos en la implementación de esta metodología:

1. **Generar mayores oportunidades de conexión con la naturaleza** para personas con diferentes niveles de apoyo, contribuyendo a su bienestar y aprendizaje.
2. **Impulsar el Campus Diversia como un espacio de referencia** para la pedagogía centrada en el aprendizaje y la terapia en la naturaleza, conocido como Outdoor Learning.

El Campus Diversia busca ser un punto de encuentro para expertos, usuarios e investigadores de todo el mundo, con la naturaleza como aula principal. A través de este espacio, se ofrecerán programas y actividades adaptadas a las necesidades de los participantes, con un enfoque inclusivo que garantice que todas las personas, independientemente de sus características individuales, puedan beneficiarse de la experiencia.

Outdoor Learning: Una Herramienta para el Crecimiento Personal

El Outdoor Learning se considera una herramienta poderosa para contribuir al desarrollo personal, el fortalecimiento de los grupos y la creación de **comunidades saludables y sostenibles**. Amica ha identificado que las personas con mayores necesidades de apoyo tienen menos oportunidades de conexión con la naturaleza, lo que limita su acceso a sus beneficios a nivel de bienestar y aprendizaje.

El grupo de trabajo de Amica ha avanzado en la creación de una estrategia de **apoyo y acompañamiento** que utiliza la metodología de Outdoor Learning como un recurso inclusivo y transversal a todos sus servicios y procesos. El objetivo principal es **potenciar el talento** de las personas a través de experiencias naturales, apoyando su desarrollo en base a sus deseos y necesidades individuales.

Objetivos Específicos del Outdoor Learning en Amica

1. **Generar nuevas oportunidades de aprendizaje experiencial en el medio natural,** contribuyendo al desarrollo personal y atendiendo a los intereses de cada persona.
2. **Mejorar el bienestar físico, mental y social** de los participantes, promoviendo el contacto con la naturaleza y el disfrute de sus beneficios.
3. **Desarrollar habilidades personales y sociales,** como la autonomía, la gestión emocional, la comunicación y la participación social.
4. **Promover actitudes prosociales y proambientales,** así como la **puesta en valor del patrimonio cultural y natural**, contribuyendo a la creación de comunidades más saludables y sostenibles.

¿A quién se dirige esta herramienta?

La metodología Outdoor Learning se dirige a una amplia variedad de personas y colectivos, con especial enfoque en:

1. **Niños y niñas.** La experiencia al aire libre promueve la exploración y el aprendizaje activo, contribuyendo a su desarrollo físico, cognitivo y emocional de manera divertida y saludable.
2. **Jóvenes y adultos en proceso de formación o con necesidades educativas especiales**, brindándoles la oportunidad de aprender y crecer a través de experiencias en la naturaleza.
3. **Personas con discapacidad,** para promover su desarrollo personal, autonomía y bienestar en un entorno natural.
4. **Personas de edad avanzada** porque el contacto con la naturaleza mejora su bienestar físico y mental, al tiempo que ofrece oportunidades para la actividad física, la socialización y la estimulación cognitiva.
5. **Grupos vulnerables o en riesgo de exclusión social,** que pueden beneficiarse del enfoque experiencial para mejorar su confianza, habilidades sociales y bienestar.
6. **Profesionales y educadores**, interesados en desarrollar competencias en el aprendizaje al aire libre para integrarlo en sus programas y contextos de apoyo.
7. **Personas en general,** independientemente de sus características individuales o necesidades de apoyo, que buscan mejorar su bienestar físico, mental y social, y desarrollar habilidades a través del contacto con la naturaleza.

El enfoque es inclusivo y accesible, garantizando que todos, independientemente de sus capacidades o circunstancias, puedan participar y beneficiarse del Outdoor Learning

amica

Estrategia de Apoyo y Acompañamiento a Través de la Metodología Outdoor Learning (OL)

La metodología Outdoor Learning (OL) desarrollada por Amica se basa en el enfoque de apoyo y acompañamiento a la persona, utilizando el medio natural como espacio de aprendizaje, desarrollo personal y bienestar. La estrategia está compuesta por varias fases diseñadas para atender las **necesidades individuales** de cada persona, enfocándose en sus intereses, capacidades y motivaciones. A continuación, se describe cada fase:

ESTRATEGIA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO METODOLOGÍA OUTDOOR LEARNING

TIPOS DE EXPERIENCIAS

EXPERIENCIAS DE APROXIMACIÓN
Exposición y contacto

EXPERIENCIAS DE INTENSIDAD MEDIA
Sesiones/talleres experienciales de corta duración.
(2 horas - 1 día)

EXPERIENCIAS DE INMERSIÓN
Expediciones
(2 - 5 días)

IDENTIFICACIÓN DE INTERESES Y CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

PLAN DE BIENESTAR Y DESARROLLO EN EL MEDIO NATURAL

ESTRATEGIAS

SENSORIALES
Despertar de los sentidos, paseos verdes

PERCEPCIÓN CUERPO-MENTE
Baños de Bosque, mindfulness

DESCUBRIMIENTO Y MEJORA DE HABILIDADES Y CAPACIDADES
Autoconocimiento, superación personal, objetivos individuales

PROMOCIÓN DEL TALENTO
Liderazgo, Trabajo en equipo...

Actitudes prosociales + **Revitalización de áreas rurales** + **Comunidades saludables y sostenibles**

FASE 1: Identificación de Intereses y Conexión con la Naturaleza

Un elemento clave para el éxito en las experiencias Outdoor Learning es que la persona se sienta cómoda, segura y relajada en el entorno natural. Si no hay un interés o predisposición para participar, no se alcanzarán los objetivos deseados. Para facilitar este proceso, se utiliza el **Cuestionario de Aproximación y Contacto con la Naturaleza,** que permite evaluar:

- El grado de conexión previa con la naturaleza.
- Las experiencias anteriores.
- Las barreras y la predisposición de la persona hacia actividades al aire libre.

Este cuestionario se convierte en el punto de partida antes de proponer actividades OL, garantizando que el enfoque sea adecuado para cada individuo.

FASE 2: Plan de Desarrollo y Bienestar en el Medio Natural

Tras la evaluación inicial, se diseña un **Plan de Desarrollo y Bienestar en el Medio Natural** adaptado a las necesidades y objetivos individuales o grupales. Este plan se elabora en conjunto con la persona, su profesional de referencia y, si es necesario, sus familiares. Se establecen los objetivos a alcanzar, que pueden incluir:

- Mayor **conexión** con la naturaleza.
- Mejora del **bienestar** físico y mental.
- Reinstauración de **hábitos saludables.**
- Desarrollo de ca**pacidades y habilidades personales.**
- Incremento de la **motivación y adquisición de nuevos conocimientos.**

El objetivo final es que la persona **integre conocimientos** sobre la relación entre el entorno natural y su bienestar, mejorando sus habilidades y calidad de vida.

FASE 3: Experiencias en el Medio Natural

Partiendo del Plan de Desarrollo, se diseñan diferentes **tipos de experiencias** en la naturaleza, ajustadas a los niveles de intensidad y necesidades de las personas participantes:

1. **Experiencias de Aproximación:**
   - **Finalidad:** Proporcionar un acercamiento suave y gradual a la naturaleza para que la persona disfrute y experimente sus beneficios.
   - **Descripción:**
     - Actividades centradas en despertar los sentidos.
     - Sesiones prácticas y experienciales que proporcionan contacto directo con el entorno natural.
2. **Experiencias de Intensidad Media:**
   - **Finalidad:** Contribuir al bienestar y desarrollo personal mediante actividades más prolongadas en la naturaleza.
   - **Estrategias:**
     - Percepción cuerpo-mente: cómo el entorno afecta al cuerpo.
     - Espacios de reflexión.
     - Descubrimiento de habilidades y capacidades, despertando la curiosidad.
     - Reaprender cosas olvidadas y motivarse con la naturaleza.
3. **Experiencias de Inmersión:**
   - **Finalidad:** Promover el desarrollo de habilidades y talentos a través de expediciones prolongadas en la naturaleza.
   - **Estrategias:**
     - Conexión con uno mismo y el entorno.
     - Fomentar la autonomía, la confianza y la autosuperación.
     - Reflexión sobre las experiencias vividas para avanzar en un objetivo personal concreto.

FASE 4: Estrategias para Promover el Desarrollo y Aprendizaje en el Medio Natural

En cada una de las experiencias descritas, las actividades se diseñan con un objetivo claro y estructurado, basadas en la filosofía de Outdoor Learning.

Las estrategias incluyen:

1. **Estrategias Basadas en el Despertar de los Sentidos:**
   - Adaptadas a las necesidades individuales.
   - Diseñadas para mejorar la conexión sensorial con el entorno natural.
2. **Estrategias de Percepción Cuerpo-Mente:**
   - Orientadas a prestar atención a cómo la naturaleza influye en el bienestar físico y emocional.
3. **Estrategias para el Desarrollo de Habilidades y Capacidades:**
   - Fomentar el autoconocimiento y el desarrollo de capacidades, la superación personal y la autosuficiencia.
4. **Estrategias para la Promoción del Talento:**
   - Enfoques específicos para identificar y fortalecer habilidades únicas, permitiendo el descubrimiento personal y el desarrollo del talento en el medio natural.
5. **Entorno Seguro y Confortable:**
   - La seguridad es fundamental, por lo que se organizan sesiones formativas y preparatorias para que las personas puedan participar en las experiencias con confianza y seguridad.

En definitiva, la metodología Outdoor Learning desarrollada por Amica se basa en un enfoque flexible, inclusivo y personalizado, que promueve el bienestar integral de las personas a través del contacto directo con la naturaleza. Cada fase del proceso, desde la identificación de intereses hasta la planificación y realización de experiencias en el medio natural, busca que las personas aprendan, crezcan y se desarrollen plenamente, respetando sus necesidades y capacidades individuales.

Impacto de las experiencias y resultados en las personas

Desde 2022, Amica ha impulsado la implementación de un **enfoque inclusivo** en la metodología de Outdoor Learning (OL) a través de una serie de **experiencias inmersivas** en entornos naturales. Estas actividades no solo tienen un impacto positivo en las personas, sino que también contribuyen a la **dinamización y revitalización de las zonas rurales** de manera respetuosa y no invasiva.

Se han desarrollado en diversas localizaciones de **Cantabria**, como Torrelavega, el Valle de Cabuérniga y el Valle de Liébana, así como en la **Comunidad Valenciana, en el Campus Diversia.**

Además de aprovechar los recursos naturales, estas experiencias han puesto en valor el patrimonio cultural de cada región, facilitando una mayor comprensión de las **costumbres y tradiciones locales**, lo que enriquece el proceso de aprendizaje y la conexión con el entorno.

Los resultados obtenidos hasta la fecha son muy positivos, evidenciando que:

- Más personas han logrado **identificar su grado de conexión e interés en la naturaleza**, integrando el entorno natural en sus programas de desarrollo personal.

- Se han generado **mayores oportunidades de participación en actividades al aire libre**, donde las personas han experimentado los beneficios de la naturaleza en su bienestar físico y emocional.

- Más participantes están utilizando el Outdoor Learning como una herramienta poderosa para **avanzar en sus objetivos personales**, logrando un mayor autoconocimiento, motivación, y el descubrimiento y demostración de sus capacidades.

Estas experiencias demuestran que el Outdoor Learning es una herramienta clave en el modelo de apoyo de Amica, proporcionando un entorno enriquecedor para el desarrollo integral de las personas.

amica

Apoyando a personas con discapacidad desde 1984 | **amica.es**
942 89 52 09