



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



Centro de
Referencia
Estatad de
Atención
Psicosocial

SERVICIO DE REFERENCIA INFORMACIÓN Y CONSULTA

«Terapia de aventura y/o basada
en actividades al aire libre, en la
naturaleza, para personas con
TMG»

Informe a 19 de julio de 2024

Índice

ÍNDICE	1
CONSULTA BIBLIOGRÁFICA Y FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS	2
RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA	3
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA DE LITERATURA CIENTÍFICA	37

Consulta bibliográfica y fuentes de información consultadas

Asunto central de la búsqueda: Prácticas e investigaciones en Terapia Ocupacional utilizando actividades al aire libre en la naturaleza como medio o fin de la intervención en Trastorno Mental Grave.

Estudios científicos que relacionen la terapia ocupacional con la metodología de terapia de aventura, terapia de bosque, actividades como viajes, senderismo, actividades deportivas, de aventura u otras prácticas relacionadas.

Efectividad de la práctica de la metodología de terapia a través de la aventura en la intervención con Trastorno Mental Grave.

Ámbito profesional o interés particular: Ámbito profesional.

Área de especialización profesional: Terapia Ocupacional

Idiomas: Castellano, inglés

Periodo (en años): 2019-2024

Fecha de elaboración del informe: 19 de julio de 2024.

Fuentes de información consultadas:

- Web of Science
- Pubmed
- Cochrane
- Otras fuentes oficiales.

Resultados de la búsqueda bibliográfica

LITERATURA CIENTÍFICA

OUTDOOR THERAPY

Título	Benefits and harms of structured outdoor physical activity for people with somatic or mental diseases: A systematic review and meta-analysis
Autoría	Jonas R Ahler, Henriette Busk, Pætur M Holm, Alessio Bricca, Dorthe V Poulsen, Søren T Skou, Lars H Tang
Publicación	Prev Med. 2024 Jun:183:107966.
Resumen/Objetivo	<p>Objetivo: Examinar los beneficios y perjuicios de la actividad física (AF) estructurada al aire libre para las personas que viven con una o más enfermedades somáticas o mentales.</p> <p>Métodos: Se identificaron artículos desde el inicio hasta Marts 2023 en MEDLINE, EMBASE, CINAHL y CENTRAL y rastreo de citas en Web of Science. Se incluyeron ensayos controlados aleatorios (ECA) y estudios observacionales que examinaron la AF estructurada al aire libre informando sobre la función física, la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), el dolor o los resultados mentales. Se utilizaron metanálisis de efectos aleatorios y se investigó la heterogeneidad en subgrupos, la sensibilidad y los análisis de metarregresión. Los estudios observacionales y los estudios con datos insuficientes se resumieron narrativamente. La certeza de la evidencia se evaluó con GRADE.</p> <p>Resultados: De 4098 resultados, se incluyeron 20 estudios (19 ECA y 1 cohorte) (n: 1759 participantes). Los estudios variaron en cuanto al tipo de enfermedad y la intervención. Los resultados del final de la intervención sugirieron un efecto pequeño sobre la CVRS (k = 10, DME = 0,45; IC del 95%: 0,19 a 0,71) y la función física (k = 14, DME = 0,39; IC del 95%: 0,13 a 0,64), mientras que los efectos fueron moderados sobre los resultados mentales (k = 13, DME = -0,52; IC del 95%: -0,82 a -0,23) favoreciendo la intervención al aire libre sobre los comparadores (ninguna intervención, atención habitual, AF en interiores o intervención al aire libre sin ejercicio). No se pudieron establecer conclusiones sobre el efecto de las intervenciones al aire libre sobre el dolor. Cuatro estudios</p>

	<p>informaron eventos adversos no graves (dolor, caídas, fatiga) y graves (hospitalización, neumonía). La certeza de las pruebas fue en general muy baja.</p> <p>Conclusiones: La AF estructurada al aire libre puede mejorar la CVRS y la función física, así como los resultados de salud mental. La muy baja certeza de la evidencia requiere ECAs de alta calidad para determinar los beneficios y daños de la AF estructurada al aire libre.</p>
--	---

Título	The impact of outdoor therapeutic recreation on suicidality: A mixed-method systematic review
Autoría	Yousiph, T.; Patterson, C.; Fernandez, R.; Alford, S.; Moxham, L.
Publicación	Journal of Leisure Research. 2024 Feb 23: 1-21
Resumen/Objetivo	<p>El objetivo de esta revisión sistemática fue sintetizar las pruebas sobre el impacto de la recreación terapéutica al aire libre (RT) en la suicidalidad. Se consultaron cinco bases de datos y la evaluación crítica, la extracción de datos y la síntesis de los artículos incluidos se realizaron de acuerdo con las directrices del Instituto Joanna Briggs (JBI).</p> <p>Nueve estudios cumplieron los criterios de inclusión. Los temas sintetizados incluyeron: Relaciones interpersonales; Autodescubrimiento; El entorno terapéutico; Formas de pensar centradas en el futuro; y Estructura del programa.</p> <p>El metanálisis no reveló diferencias significativas en las puntuaciones de ideación suicida entre los que recibieron TR y los que no, sin embargo, se observó una reducción en las tasas de depresión en las personas que recibieron TR (DME -0,74; IC del 95%: -1,24 a -0,24; p = 0,92; I2 0%).</p> <p>Aunque no hubo diferencias significativas en las puntuaciones de ideación suicida, sí se observó una reducción en las tasas de depresión entre las personas que participaron en TR. Se necesitan más investigaciones para determinar la eficacia de los TR al aire libre en la reducción de la suicidalidad.</p>

Título	Mapping the Concept, Content, and Outcome of Family-Based Outdoor Therapy for Children and Adolescents with Mental Health Problems: A Scoping Review
Autoría	Tonje H Stea, Miek C Jong, Liv Fegran, Ellen Sejersted, Mats Jong,

	Sophia L H Wahlgren, Carina R Fernee
Publicación	Int J Environ Res Public Health. 2022 May 10;19(10):5825.
Resumen/Objetivo	<p>Se sugiere que la terapia al aire libre y la terapia basada en la familia son intervenciones prometedoras para el tratamiento de los problemas de salud mental. El objetivo de la presente revisión de alcance fue mapear sistemáticamente el concepto, el contenido y el resultado de la combinación de terapia basada en la familia y al aire libre para niños y adolescentes con problemas de salud mental. Se aplicó la metodología del Instituto Joanna Briggs y las directrices PRISMA.</p> <p>Se seleccionaron, incluyeron y extrajeron los datos de los estudios cualitativos y cuantitativos elegibles. Se incluyeron siete estudios. Los hallazgos de estos estudios indicaron que los programas de terapia familiar al aire libre tienen un impacto positivo en las relaciones familiares y entre pares, el comportamiento de los adolescentes, la salud mental, las autopercepciones (autoconcepto), el éxito escolar, el compromiso social y las tasas de delincuencia.</p> <p>Sin embargo, las características de los participantes, el diseño del estudio y el contenido y el modo de realización de las intervenciones variaron sustancialmente, lo que impidió una comparación detallada de los resultados entre los estudios. Además, la mayoría de los estudios incluían pocos participantes y carecían de diversidad poblacional y de grupos de control comparables. Aunque se plantearon inquietudes éticas importantes, como la participación no voluntaria en algunos de los programas, faltó información sobre la seguridad.</p> <p>Esta revisión indica que una combinación de terapia basada en la familia y al aire libre puede beneficiar la salud mental entre niños y adolescentes, pero debido al número limitado de estudios elegibles para la inclusión y los altos niveles de heterogeneidad, fue difícil establecer conclusiones firmes. Por lo tanto, se justifican futuros estudios basados en la teoría que utilicen diseños sólidos.</p>

Título	The effect of time outdoors on veterans receiving treatment for PTSD
Autoría	Joanna E Bettmann, Kort C Prince, Kamala Ganesh, Kelsi F Rugo, AnnaBelle O Bryan, Craig J Bryan, David C Rozek, Feea R Leifker
Publicación	J Clin Psychol. 2021 Sep;77(9):2041-2056.



Resumen/Objetivo	<p>Objetivos: La duración, la frecuencia y la intensidad de la exposición a la naturaleza se relacionan con diferentes beneficios físicos y psicológicos. El presente estudio pretendía determinar cómo afectaba el tiempo al aire libre a la sintomatología del trastorno por estrés postraumático (TEPT) de los veteranos militares durante el tratamiento del TEPT.</p> <p>Método: Se examinaron las hipótesis relativas al tiempo al aire libre y el efecto de la duración del programa sobre los síntomas del TEPT mediante modelos multinivel. Los autores plantearon la hipótesis de que las horas al aire libre, tanto dentro de las personas como entre ellas, predecirían la reducción de la sintomatología del TEPT, la duración del programa predeciría la reducción de la sintomatología del TEPT, y que las horas al aire libre y la duración del programa serían significativas al tener en cuenta la otra.</p> <p>Resultados: El presente estudio encontró que el tiempo al aire libre se correlacionaba con la disminución de la sintomatología de TEPT de los participantes: cuanto más tiempo pasaban los participantes al aire libre, mayor era la reducción de sus síntomas de TEPT.</p> <p>Conclusiones: El efecto del tiempo al aire libre fue significativo dentro de una misma persona, no entre personas, lo que sugiere que la exposición a la naturaleza puede utilizarse como complemento del tratamiento tradicional de salud mental, en el que la exposición o la dosis deben ser específicas para cada persona.</p>
-------------------------	---

Título	Nature's Role in Outdoor Therapies: An Umbrella Review
Autoría	Nevin J Harper, Carina R Fernee, Leiv E Gabrielsen
Publicación	Int J Environ Res Public Health. 2021 May 12;18(10):5117.
Resumen/Objetivo	<p>Objetivo: Informar sobre el papel de la naturaleza en las terapias al aire libre mediante la revisión y el resumen de las revisiones sistemáticas y metaanalíticas existentes en un esfuerzo por articular un marco teórico para la práctica.</p> <p>Materiales y métodos: Se realizó una revisión paraguas siguiendo protocolos sistemáticos directrices PRISMA.</p> <p>Resultados: Catorce estudios cumplieron los criterios de inclusión y representaron cinco enfoques autoidentificados: terapias basadas en la naturaleza, terapia forestal, terapia hortícola, terapia en</p>

espacios naturales y terapia de aventura. En la mayoría de los casos no se incluyeron descripciones claras y completas de la teoría, la estructura del programa y los detalles de las actividades con vínculos causales con los resultados.

Conclusiones: Se requiere un programa de investigación riguroso y decidido para explicitar en profundidad las teorías del cambio en las terapias al aire libre. A la inversa, o quizá simultáneamente, puede desarrollarse una teoría holística de la relación integrada como expresión paralela de apoyo a la naturaleza en la terapia mientras la ciencia explicativa se pone al día.

NATURE EXPOSURE

Título	The relationship between nature exposure and depression among Chinese prisoners: a moderated mediation model
Autoría	Yuze Zeng, Qingqi Zhang, Jinglu Yan, Ke Qi, Ai Ma, Xiaoqian Liu, Junze Xiao
Publicación	Front Psychol. 2024 Feb 21:15:1252864.
Resumen/Objetivo	<p>Objetivo: Este estudio examinó la asociación entre la exposición a la naturaleza autoinformada y la depresión entre los presos chinos, así como los efectos mediadores y moderadores del sentido de la vida y los rasgos insensibles-no emocionales (INE), respectivamente.</p> <p>Antecedentes: Los reclusos tienen más probabilidades de sufrir depresión que cualquier otra enfermedad mental. La exposición a la naturaleza se ha propuesto como un método muy rentable para tratar sus síntomas depresivos. Sin embargo, el mecanismo que subyace a la relación entre la exposición a la naturaleza y la depresión entre los reclusos requiere una mayor investigación, ya que los hallazgos pueden proporcionar nuevas ideas sobre cómo abordar la depresión en las poblaciones encarceladas.</p> <p>Método: Los datos se recopilieron mediante una encuesta realizada en cuatro prisiones del sur de China entre abril y mayo de 2022. Los participantes fueron 574 presos que completaron de forma anónima cuatro cuestionarios sobre exposición a la naturaleza, sentido de la vida, depresión y rasgos INE.</p> <p>Resultados: Los resultados muestran que: (1) el sentido de la vida media significativamente la asociación entre la exposición a la naturaleza y la depresión, y (2) los rasgos INE moderan la conexión entre la exposición a la naturaleza y el sentido de la vida.</p> <p>Conclusiones: El presente estudio revela que los presos que tienen más contacto con el entorno natural tienen un mayor sentido de la vida y una menor depresión, y que los individuos con rasgos INE más elevados pueden beneficiarse más de la exposición a la naturaleza.</p>

Título	Targeted health promotion with guided nature walks or group exercise: a controlled trial in primary care
---------------	---



Autoría	Annika Kolster, Malin Heikkinen, Adela Pajunen, Anders Mickos, Heini Wennman, Timo Partonen
Publicación	Front Public Health. 2023 Aug 24:11:1208858.
Resumen/Objetivo	<p>Antecedentes: El contacto con la naturaleza favorece el bienestar a través de diversas vías, lo que supone una forma potencial de apoyar la salud, especialmente en atención primaria, donde los pacientes suelen padecer multimorbilidad y mala salud general. La prescripción social es un enfoque no farmacéutico para mejorar la salud y la inclusión social. Este estudio de campo explora y compara los efectos de un plan de prescripción social basado en la naturaleza y otro basado en el ejercicio sobre el bienestar mental y el sueño, en una población de atención primaria.</p> <p>Métodos: Los pacientes de atención primaria identificados para beneficiarse de una mejora general de su salud fueron reclutados por enfermeras, médicos o trabajadores sociales para este estudio de campo piloto, no aleatorizado, por intención de tratar. Los participantes (n = 79) eligieron entre las intervenciones de grupo, bien participar en paseos guiados por la naturaleza, incluida la inmersión en un bosque con gran biodiversidad, o bien participar en un programa deportivo versátil. El bienestar mental se evaluó con la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS), con preguntas adicionales que evaluaban la salud autocalificada y el sueño. El impacto sobre el bienestar mental se exploró en relación con la salud percibida. La cantidad y la calidad del sueño se midieron con acelerómetros de muñeca. Las evaluaciones se centraron en el impacto en la vida cotidiana y se realizaron antes y después de la intervención de 8 semanas. Todos los participantes vivían en Sipoo, Finlandia, una zona con abundantes espacios verdes accesibles.</p> <p>Resultados: Los participantes (edad media 57 años, 79% mujeres) calificaron su salud general y mental de inferior a la de la población general. La participación en el grupo Naturaleza mejoró el bienestar mental (cambio en el WEMWBS en 3,15, p = 0,008), con un cambio positivo para sentirse relajado, alegre, tener energía de sobra, sentirse capaz de afrontar bien los problemas, sentirse bien consigo mismo y sentirse cercano a otras personas. El grupo de Deportes fue beneficioso para los que inicialmente calificaron su salud como buena. La duración del sueño mejoró en el grupo Deporte, mientras que los participantes en el grupo Naturaleza informaron de una mejor calidad del sueño. Tras las intervenciones, mejoraron la salud percibida y la capacidad funcional en ambos grupos, mientras que la salud mental percibida</p>

	<p>sólo mejoró en el grupo Naturaleza.</p> <p>Conclusiones: Damos fe de que, incluso en zonas rodeadas de vegetación, las intervenciones activas pueden mejorar aún más la salud en una población de atención primaria, y que las intervenciones basadas en la naturaleza son beneficiosas para las personas con mala salud.</p>
--	--

Título	Nature-based interventions for vulnerable youth: a scoping review
Autoría	Tracey A Overbey, Florian Diekmann, Kristi S Lekies
Publicación	Int J Environ Health Res. 2023 Jan;33(1):15-53.
Resumen/Objetivo	<p>Las intervenciones basadas en la naturaleza son prometedoras para los jóvenes vulnerables que experimentan dificultades mentales, emocionales, de desarrollo, conductuales o sociales.</p> <p>Esta revisión del alcance examinó la terapia en la naturaleza, la terapia asistida con animales, la agricultura asistencial y los programas de jardinería y terapia hortícola para aumentar la concienciación y orientar el desarrollo futuro de la investigación y las opciones de tratamiento.</p> <p>Los estudios incluidos en esta revisión se identificaron mediante una búsqueda sistemática de la bibliografía basada en un marco de revisión del alcance. Los estudios se examinaron según el diseño, la muestra, la intervención y los hallazgos clave. La mayoría de los estudios fueron cuantitativos, utilizaron diseños de medidas repetidas y se realizaron principalmente en los Estados Unidos. El tamaño de las muestras era generalmente pequeño. Las intervenciones fueron residenciales y comunitarias con diferentes grados de duración.</p> <p>Los resultados fueron en gran medida positivos en una amplia gama de medidas psicosociales y conductuales y a menudo se mantuvieron después del tratamiento. Se hace hincapié en la importancia de contar con diseños empíricos sólidos, una descripción exhaustiva de las intervenciones y las terapias que las rodean, y la identificación de los grupos objetivo.</p>

Título	Social prescribing of nature therapy for adults with mental illness living in the community: A scoping review of peer-reviewed international evidence
---------------	--

Autoría	Tamsin Thomas, Christina Aggar, James Baker, Debbie Massey, Megan Thomas, Daniel D'Appio, Eric Brymer
Publicación	Front Psychol. 2022 Dec 6:13:1041675.
Resumen/Objetivo	<p>La prescripción social de la terapia de la naturaleza «prescripción social verde» facilita el acceso a actividades locales basadas en la naturaleza que mejoran los resultados de bienestar biopsicosocial, son asequibles, accesibles y pueden adaptarse al contexto. Estas actividades son cada vez más populares y está surgiendo literatura gris; sin embargo, las pruebas científicas revisadas por pares son escasas.</p> <p>El objetivo de esta revisión exhaustiva fue identificar y criticar las pruebas revisadas por pares para las intervenciones de prescripción social ecológica y desarrollar recomendaciones para la investigación y la práctica clínica. Los estudios incluidos se publicaron en revistas revisadas por pares en inglés a partir del 1 de enero de 2000.</p> <p>Los participantes fueron adultos con enfermedades mentales que vivían en la comunidad; la intervención fue cualquier programa de prescripción social verde; el comparador no fue restringido/requerido; los resultados fueron cualquier medida biopsicosocial; y se incluyeron todos/algunos diseños de estudio.</p> <p>Se realizaron búsquedas en doce bases de datos el 15 de octubre de 2022: Academic Search Premier, APA PsycArticles, APA PsycINFO, CINAHL, Cochrane Library, Google Scholar, JSTOR, ProQuest, PubMed, Science Direct, Scopus y Web of Science. Se utilizó la Herramienta de evaluación de métodos mixtos para evaluar la calidad. Se identificaron siete publicaciones que describían 6 estudios únicos (5 Reino Unido, 1 Australia), incluidos 3 métodos mixtos, 2 cualitativos y 1 ECA.</p> <p>Participaron 334 adultos (45% mujeres, de 35 a 70 años); el tamaño de las muestras osciló entre 9 y 164. Todos los estudios mostraron mejoras en el bienestar biopsicosocial. Todos los estudios mostraron mejoras en el bienestar biopsicosocial, y los participantes de la mayoría de los estudios (n = 5) informaron de una mayor conexión con la tierra y la intención de seguir accediendo a la naturaleza.</p> <p>Los datos demográficos y diagnósticos de los participantes fueron escasos, y las actividades de intervención y las evaluaciones variaron considerablemente.</p>

	<p>Sin embargo, las puntuaciones MMAT fueron buenas en general, lo que sugiere que estos estudios pueden demostrar de forma fiable los resultados de la intervención. Se concluye que la terapia de la naturaleza prescrita socialmente puede mejorar el bienestar biopsicosocial y es una intervención potencialmente importante para las enfermedades mentales. Se ofrecen recomendaciones para la investigación y la práctica clínica.</p>
--	---

Título	Exploring how greenspace programmes might be effective in supporting people with problem substance use: a realist interview study
Autoría	Wendy Masterton, Tessa Parkes, Hannah Carver, Kirsty J Park
Publicación	BMC Public Health. 2022 Sep 1;22(1):1661.
Resumen/Objetivo	<p>Antecedentes: Los programas de espacios verdes son proyectos sanitarios que se llevan a cabo al aire libre en la naturaleza, normalmente con el objetivo de mejorar la salud mental. La investigación sugiere que los programas también pueden ser eficaces para ayudar a las personas con problemas de consumo de sustancias (PCS), pero no se conocen bien los componentes clave que los hacen eficaces para este grupo de clientes. En trabajos anteriores se ha afirmado que un marco de intervención basado en la realidad para los programas de espacios verdes para la salud mental podría ser transferible a los programas de apoyo a las personas con consumo problemático de sustancias, y que esto podría proporcionar una visión de los procesos causales dentro de los programas. Sin embargo, esta afirmación aún no se ha explorado en profundidad. El objetivo de este estudio era probar, refinar y consolidar el marco propuesto para mostrar cómo los programas de espacios verdes podrían ayudar a las personas con PCS.</p> <p>Métodos: Utilizando un enfoque realista, se entrevistó a 17 participantes (8 miembros del personal del programa; 9 partes interesadas en general) sobre los contextos, mecanismos y resultados (CMR) relativos a los programas de espacios verdes para la salud mental y la PCS. Se utilizaron entrevistas semiestructuradas, ya que facilitaban la exploración del marco propuesto, pero eran lo suficientemente flexibles como para permitir la identificación de nuevos CMR para el perfeccionamiento del marco. Las entrevistas se grabaron en audio, se transcribieron íntegramente y se analizaron de forma inductiva y deductiva en relación con el marco propuesto.</p>

	<p>Resultados: Los resultados apoyaron el marco propuesto e indicaron que los programas de espacios verdes ayudan a las personas con mala salud mental y PCS debido a: sentimientos de evasión; espacio para reflexionar; actividad física; autoeficacia; sentimientos de propósito; relaciones; y experiencias compartidas. Sin embargo, los datos mostraron que los programas también deben tener en cuenta: el enfoque explícito de la intervención para garantizar un apoyo adecuado a los clientes; los retos existentes con la financiación y la aceptación de las partes interesadas; y el impacto del COVID-19. Los hallazgos permitieron el desarrollo de un marco refinado que muestra cómo los programas de espacios verdes pueden apoyar a las personas con PCS.</p> <p>Conclusiones: Los hallazgos de este proyecto son teóricamente novedosos y tienen relevancia práctica para aquellos que diseñan programas de espacios verdes, ya que proporcionan recomendaciones sobre cómo optimizar, adaptar e implementar futuras intervenciones. Los resultados podrían ser especialmente relevantes para los investigadores académicos, los profesionales de la salud multidisciplinarios y para aquellos que trabajan en el tercer sector, desarrollando y ofreciendo programas de espacios verdes para que las personas mejoren su salud mental y para ayudarles con la PCS.</p>
--	---

Título	Lifestyle Prescription for Depression with a Focus on Nature Exposure and Screen Time: A Narrative Review
Autoría	Vicent Balanzá-Martínez, Jose Cervera-Martínez
Publicación	Int J Environ Res Public Health. 2022 Apr 22;19(9):5094.
Resumen/Objetivo	<p>Los recientes cambios en los estilos de vida han favorecido un aumento del tiempo en contacto con pantallas y una reducción paralela del contacto con entornos naturales. Cada vez se es más consciente de que la exposición a la naturaleza y el tiempo frente a las pantallas están relacionados con la depresión. Hasta ahora, no se han revisado simultáneamente las funciones de cómo estos estilos de vida ambientales afectan a los síntomas y trastornos depresivos.</p> <p>El objetivo de esta revisión fue reunir la bibliografía relativa al papel de la exposición a la naturaleza y el tiempo frente a la pantalla en la depresión. Se hizo hincapié en las muestras clínicas de pacientes con depresión bien definida y en los diferentes enfoques metodológicos utilizados en este campo.</p>

	<p>Un segundo objetivo fue sugerir una agenda para la práctica clínica y la investigación. Se incluyeron los estudios que evaluaban síntomas depresivos en pacientes con diagnóstico clínico de depresión. Se realizó una revisión de la literatura publicada utilizando tres bases de datos científicas hasta diciembre de 2021. Varias intervenciones que implican la exposición a la naturaleza han mostrado efectos positivos sobre los síntomas depresivos y las medidas relacionadas con el estado de ánimo. El hallazgo más consistente sugiere que los paseos en entornos naturales pueden disminuir los síntomas depresivos en pacientes con depresión clínica. Otras intervenciones menos investigadas, como la psicoterapia administrada en un bosque o el acceso a entornos naturales mediante realidad virtual, también pueden ser eficaces.</p> <p>Por el contrario, se han realizado menos estudios observacionales y ninguna investigación experimental sobre el tiempo frente a la pantalla en pacientes con depresión clínica. Por ello, también se discuten recomendaciones para la práctica y la investigación. La escasez de investigaciones, la diversidad de intervenciones y varias deficiencias metodológicas impiden extraer conclusiones en este ámbito. Se necesita más investigación experimental de alta calidad para establecer intervenciones con eficacia probada en la depresión clínica.</p> <p>En este momento, es demasiado pronto para formular directrices prácticas y aconsejar la prescripción de estos estilos de vida a individuos con depresión. Los presentes hallazgos pueden servir de base para desarrollar estrategias basadas en la exposición a la naturaleza y el tiempo frente a la pantalla dirigidas a la depresión clínica.</p>
--	---

Título	The impact of nature exposure on body image and happiness: an experience sampling study
Autoría	Stefan Stieger, Isabel Aichinger, Viren Swami
Publicación	Int J Environ Health Res. 2022 Apr;32(4):870-884.
Resumen/Objetivo	La exposición a la naturaleza se asocia con un mayor bienestar psicológico y una imagen corporal positiva. En este estudio se examinó si la exposición diaria a entornos naturales está relacionada con los resultados de la imagen corporal (y, por razones comparativas, con la felicidad) mediante un método de muestreo de experiencias.

	<p>Ciento siete participantes completaron una fase de muestreo de experiencias de 30 días en la que informaron sobre su estado de imagen corporal (peso corporal, forma corporal y satisfacción con el aspecto físico), su estado de felicidad y las características del entorno que les rodeaba (total = 6.025 respuestas) en tres momentos aleatorios cada día. Los resultados indicaron que estar al aire libre se asoció con una imagen corporal significativamente más alta en los tres indicadores, pero los efectos fueron menores en comparación con los efectos sobre la felicidad.</p> <p>El tipo de entorno específico también fue importante, y los espacios azules y los bosques y praderas, respectivamente, tuvieron efectos más fuertes que otros entornos. Estos resultados demuestran que la exposición diaria a entornos naturales se asocia a una imagen corporal más positiva y a una mayor felicidad.</p>
--	---

Título	Restoring Connectedness in and to Nature: Three Nordic Examples of Recontextualizing Family Therapy to the Outdoors
Autoría	Markus Mattsson, Carina Ribe Fernee, Kanerva Pärnänen, Pekka Lyytinen
Publicación	Front Psychol. 2022 Mar 14:13:768614.
Resumen/Objetivo	<p>La terapia familiar basada en la mentalización y la rehabilitación familiar representan una rica variedad de enfoques para ayudar a las familias con patrones de interacción difíciles. Por otra parte, los métodos de la terapia de aventura se han utilizado con éxito con familias para ofrecerles experiencias fortalecedoras de éxito conjunto contra pronósticos difíciles y para mejorar la comunicación entre los miembros de la familia. Además, las cualidades saludables de pasar tiempo al aire libre están ahora bien establecidas y reconocidas.</p> <p>El enfoque nórdico de la rehabilitación familiar basada en la mentalización combina la aventura, el aire libre y la terapia sistémica. Proporcionamos tres ejemplos de prácticas de rehabilitación familiar basadas en la naturaleza que se llevan a cabo como intervenciones psicológicas multifamiliares breves que tienen lugar en la naturaleza cercana y cuyo objetivo es apoyar el cambio sistémico sostenible. La presente contribución es una descripción de la práctica clínica, no una revisión sistemática ni una evaluación formal. Proponemos que la recontextualización de la rehabilitación familiar basada en la mentalización al aire libre no sólo puede proporcionar beneficios añadidos para la salud, sino también</p>

	<p>fortalecer la interacción intrafamiliar en sintonía y la conexión emocional.</p> <p>La aventura al aire libre proporciona a las familias experiencias corporales y multisensoriales de interacción verbal y, especialmente, no verbal, que pueden examinarse útilmente a través de la lente de la teoría de la mentalización.</p> <p>La concreción de las experiencias de aventura es especialmente beneficiosa para las familias que tienen dificultades en la comunicación verbal y/o en la utilización de las funciones ejecutivas, quizá debido a rasgos neuropsiquiátricos, discapacidad intelectual o dificultades de aprendizaje. Además, la aventura al aire libre puede favorecer la conexión de los participantes con la naturaleza.</p>
--	---

Título	Greenspace programmes for mental health: A survey study to test what works, for whom, and in what circumstances
Autoría	Wendy Masterton, Kirsty Park, Hannah Carver, Tessa Parkes
Publicación	Health Place. 2021 Nov;72:102669.
Resumen/Objetivo	<p>Los beneficios para la salud de los espacios verdes están ampliamente reconocidos. Los programas de espacios verdes, definidos como programas de salud realizados en zonas verdes exteriores como parques, jardines, colinas y bosques, son cada vez más habituales. Sin embargo, todavía no se conocen bien los mecanismos por los que los programas de espacios verdes son eficaces. Esto dificulta enormemente su desarrollo y aplicación en el futuro. Recientemente desarrollamos y publicamos un novedoso marco de programas de espacios verdes para la salud mental que muestra qué funciona, para quién y en qué circunstancias (Masterton et al., 2020).</p> <p>En el presente estudio, se comprobó por primera vez la precisión del marco propuesto utilizando datos primarios de organizaciones de espacios verdes de Escocia. Dada la relación entre la salud mental y el consumo de sustancias, también se comprobó la aplicabilidad del marco a los programas de apoyo a personas con problemas de consumo de sustancias. Se diseñó una encuesta para poner a prueba los contextos, mecanismos y resultados identificados en el marco propuesto anteriormente. La encuesta fue completada por 64 participantes para proporcionar una visión general de la aplicabilidad del marco a los programas de apoyo a la</p>

	<p>salud mental, así como a los programas de apoyo a las personas con consumo problemático de sustancias. En general, los encuestados estuvieron de acuerdo con todas las afirmaciones de la encuesta.</p> <p>Esto sugiere que el marco representa eficazmente el contexto subyacente, el mecanismo y las configuraciones de resultados de los programas de espacios verdes para la salud mental. Además, no hubo diferencias entre las respuestas de las organizaciones que apoyan a las personas con problemas de consumo de sustancias y las organizaciones que no apoyan a este grupo de clientes. Esto demuestra que el marco puede aplicarse tanto a los programas de espacios verdes para la salud mental como a los programas de espacios verdes para personas con problemas de consumo de sustancias. Se trata de un hallazgo novedoso, ya que, por lo que sabemos, actualmente no existe ningún marco que trate de explicar los contextos, mecanismos y resultados necesarios para que los programas de espacios verdes tengan éxito en personas con problemas de consumo de sustancias.</p>
--	--

Título	Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis
Autoría	Kotera, Y; Richardson, M; Sheffield, D
Publicación	International Journal of Mental Health and Addiction. 2020; 20(1): 337-361.
Resumen/Objetivo	<p>El shinrin-yoku, la inmersión en la naturaleza utilizando los sentidos, ha recibido cada vez más atención a nivel internacional. Mientras que la mayoría de los estudios existentes se han centrado en la salud física, esta revisión sistemática y metaanálisis examinó las repercusiones del shinrin-yoku en la salud mental, utilizando las directrices PRISMA (registro PROSPERO: BLINDED).</p> <p>De 497 artículos recuperados en bases de datos como PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Science Direct y Google Scholar, veinte cumplían los criterios de inclusión. Todos los estudios se realizaron en Asia y Europa, y utilizaron una variedad de enfoques de baño diferentes (por ejemplo, respiración, caminar, yoga).</p> <p>Aunque se señala la necesidad de realizar investigaciones más rigurosas y evaluaciones de seguimiento exhaustivas, los resultados indican que el shinrin-yoku puede ser eficaz para reducir los síntomas de salud mental a corto plazo, en particular la ansiedad.</p>

	Se necesita un examen más minucioso de las prácticas de shinrin-yoku; un seguimiento más prolongado con participantes de diversos países, junto con un mayor examen de los posibles mecanismos, para que el shinrin-yoku sea aceptado en las intervenciones generales.
--	--

Título	Greenspace interventions for mental health in clinical and non-clinical populations: What works, for whom, and in what circumstances?
Autoría	Wendy Masterton, Hannah Carver, Tessa Parkes, Kirsty Park
Publicación	Health Place. 2020 Jul;64:102338.
Resumen/Objetivo	<p>Con la creciente presión sobre los servicios de salud mental, las intervenciones en espacios verdes podrían ser un complemento prometedor a las actuales prestaciones sanitarias y sociales, ya que tienen el potencial de ser ampliamente accesibles para las personas dentro de sus propias comunidades y utilizarse junto con una variedad de planes de tratamiento. A pesar de los prometedores avances en la investigación de los espacios verdes, aún no están claros los mecanismos y procesos subyacentes de sus intervenciones. Sin conocerlos es imposible entender por qué funcionan los programas y cuál es la mejor forma de reproducirlos.</p> <p>Para abordar esta laguna, esta revisión utiliza una metodología realista para sintetizar las pruebas internacionales de las intervenciones en espacios verdes para la salud mental en poblaciones clínicas y no clínicas. En la revisión se incluyen 49 artículos a texto completo y se identifican los contextos, mecanismos y resultados subyacentes de las intervenciones, que se refinan en una teoría primordial original bajo tres temas: la naturaleza, el yo individual y el yo social.</p> <p>La interacción de estos tres factores representa un nuevo marco conceptual para las intervenciones en espacios verdes para la salud mental y muestra qué funciona, para quién y en qué circunstancias.</p> <p>Las conclusiones de esta revisión no sólo son novedosas desde el punto de vista teórico, sino que también tienen relevancia práctica para quienes diseñan este tipo de intervenciones, incluida la formulación de recomendaciones sobre cómo optimizar, adaptar y aplicar las intervenciones existentes.</p>

Título	Walking Green: Developing an Evidence Base for
---------------	---



Nature Prescriptions	
Autoría	Elizabeth P D Koselka, Lucy C Weidner, Arseniy Minasov, Marc G Berman, William R Leonard, Marianne V Santoso, Junia N de Brito, Zachary C Pope, Mark A Pereira, Teresa H Horton
Publicación	Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov 7;16(22):4338.
Resumen/Objetivo	<p>Aunque los beneficios para la salud del ejercicio y la exposición a la naturaleza están bien establecidos, la mayoría de las pruebas de su interacción proceden de observaciones agudas de sesiones únicas de actividad. Sin embargo, para documentar la mejora de los resultados de salud se requieren intervenciones continuas, la medición de múltiples resultados y análisis longitudinales. Hemos llevado a cabo un estudio piloto para orientar el desarrollo de un protocolo para futuros estudios longitudinales que evalúen múltiples resultados fisiológicos y psicológicos.</p> <p>En este estudio se presentan los resultados psicológicos medidos a treinta y ocho participantes antes y después de tres condiciones: un paseo de 50 minutos por un sendero forestal, un paseo de 50 minutos por una carretera transitada y un periodo de actividades de la vida diaria. Se registran cambios en el afecto positivo y negativo, la ansiedad, el estrés percibido y la memoria de trabajo. Se comparan estos resultados con los de estudios existentes que utilizaron protocolos similares y también se identifican elementos del protocolo que podrían dificultar el reclutamiento o la retención de sujetos en estudios a más largo plazo. La regresión lineal de modelos mixtos reveló que caminar mejoraba el estado psicológico en comparación con las actividades de la vida diaria, independientemente del entorno de la caminata ($p < 0,05$).</p> <p>La comparación de las diferencias medias mostró que los paseos por el bosque produjeron las mejoras mayores y más consistentes en el estado psicológico. Así, a pesar de un protocolo que requería un compromiso de tiempo de 3,5 h por visita de laboratorio, se observaron los efectos beneficiosos de caminar y exponerse a un entorno boscoso.</p>

Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review	
Título	Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review
Autoría	James K Summers, Deborah N Vivian
Publicación	Front Psychol. 2018 Aug 3;9:1389.
Resumen/Objetivo	Los ecosistemas naturales proporcionan importantes servicios de los que depende el ser humano. Por desgracia, algunas personas

tienden a creer que la naturaleza los presta gratuitamente, por lo que tienen poco o ningún valor. Un servicio ecosistémico casi olvidado es la ecoterapia: la capacidad de la interacción con la naturaleza para potenciar la curación y el crecimiento. Aunque no pagamos por este servicio, su pérdida puede suponer un coste para los seres humanos que se traduce en tiempos de recuperación más lentos, mayor angustia y menor bienestar. La pérdida de estas imágenes de la naturaleza puede disminuir nuestra felicidad básica. Poco se sabe, o al menos se aprecia, de los posibles beneficios ecoterapéuticos del entorno natural y sus servicios ecosistémicos. La compleja e interactiva relación de los ecosistemas, sus servicios y el bienestar humano está poco reconocida en la amplia bibliografía sobre bienestar social, filosófico, psicológico y económico. En este artículo, examinamos el papel de la naturaleza y sus servicios ecosistémicos en la ecoterapia y la mejora asociada de la recuperación de enfermedades físicas y mentales mediante una revisión de los estudios que evalúan esta conexión entre servicios ecosistémicos y recuperación.

WILDERNESS THERAPY

Título	Psychological and functional outcomes following a randomized controlled trial of surf and hike therapy for U.S. service members
Autoría	Kristen H Walter, Nicholas P Otis, Erin L Miggantz, Travis N Ray, Lisa H Glassman, Jessica L Beltran, Kim T Kobayashi Elliott, Betty Michalewicz-Kragh
Publicación	Front Psychol. 2023 Jun 8:14:1185774.
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: Las intervenciones basadas en el ejercicio han establecido beneficios para el tratamiento de la depresión y otros resultados psicológicos; sin embargo, existen datos limitados que evalúan los resultados psicológicos, sociales y funcionales del ejercicio al aire libre.</p> <p>Métodos: El presente estudio trató de ampliar el conocimiento sobre la amplitud de los efectos tras las intervenciones de ejercicio al aire libre mediante el uso de datos de un ensayo de control aleatorizado que comparó la terapia de surf y de caminata entre 96 miembros del servicio activo de EE.UU. con trastorno depresivo mayor (TDM). Las evaluaciones que examinaban los síntomas psicológicos y el funcionamiento se completaron antes y después de los programas de 6 semanas, y 3 meses después de la finalización del programa. Los participantes también completaron evaluaciones antes y después de cada sesión de ejercicio. Se utilizó un modelo multinivel para determinar si los resultados psicológicos y funcionales (ansiedad, afecto positivo y negativo, resiliencia, dolor y funcionamiento físico y social) mejoraban para los miembros del servicio que recibían Surf o Terapia de caminata, y si las mejoras diferían según la intervención.</p> <p>Resultados: Los resultados del estudio mostraron una mejora de la ansiedad ($p < 0,001$), el afecto negativo ($p < 0,001$), la resiliencia psicológica ($p = 0,013$) y el funcionamiento social ($p < 0,001$) tras la participación en el programa, sin diferencias según la intervención. El afecto positivo, el dolor y el funcionamiento físico no mejoraron significativamente después del programa. Dentro de las sesiones, el afecto positivo ($p < 0,001$) y el dolor ($p = 0,036$) cambiaron, y en mayor medida para aquellos en la condición de Terapia de Surf.</p> <p>Conclusiones: Los resultados del estudio sugieren que tanto la Terapia de Surf como la Terapia de Caminata pueden mejorar los síntomas psicológicos y los trastornos del funcionamiento social</p>

	que comúnmente co-ocurren entre los miembros del servicio con TDM, pero la Terapia de Surf puede proporcionar mayores efectos inmediatos sobre el afecto positivo y el dolor.
--	---

Título	The Effect of Nature-Based Adventure Interventions on Depression: A Systematic Review
Autoría	Rosa, CD; Chaves, TS; Collado, S; Larson, LR; Profice, CC
Publicación	Environment and behavior. 2023; 55(3): 140-174
Resumen/Objetivo	<p>Se realizó una revisión sistemática para sintetizar las pruebas del efecto de las intervenciones de aventura en la naturaleza (AN) sobre los síntomas depresivos.</p> <p>La búsqueda se realizó en abril de 2021 y se utilizaron las siguientes bases de datos: MEDLINE (PubMed), PsycINFO, SPORTDiscus, CINAHL, Google Scholar y Clinicaltrials.gov. Se incluyeron 42 estudios (n = 2.689 participantes) con diferentes diseños, publicados entre 1979 y 2021.</p> <p>En conjunto, los resultados sugieren efectos muy variables de las intervenciones de la AN sobre los síntomas depresivos, que van desde reducciones en las puntuaciones medias de depresión de hasta el 64% a aumentos en las puntuaciones medias de hasta el 18%. La adherencia de los pacientes a las intervenciones también fue variable, y se produjeron eventos adversos graves (p. ej., fracturas de pierna).</p> <p>A pesar de la variabilidad entre los estudios, la investigación mostró en general que las intervenciones basadas en la montaña y el surf, junto con otras formas de atención, pueden reducir sustancialmente los síntomas depresivos de los adultos más que la atención habitual sola o sin intervención, lo que destaca los beneficios potenciales de algunas actividades de la AN para las personas que experimentan síntomas depresivos.</p>

Título	Nature versus urban hiking for Veterans with post-traumatic stress disorder: a pilot randomised trial conducted in the Pacific Northwest USA
Autoría	Alyson J Littman, Gregory N Bratman, Keren Lehavot, Charles C Engel, John C Fortney, Alexander Peterson, Alex Jones, Carolyn Klassen, Joshua Brandon, Howard Frumkin
Publicación	BMJ Open. 2021 Sep 23;11(9):e051885.

Resumen/Objetivo	<p>Objetivos: Evaluar la viabilidad y la aceptabilidad de una intervención de recreación en la naturaleza basada en grupos (senderismo en la naturaleza) y una condición de control (senderismo urbano) para veteranos militares con trastorno de estrés postraumático (TEPT).</p> <p>Diseño y contexto: Ensayo piloto aleatorizado y controlado realizado en el noroeste del Pacífico estadounidense.</p> <p>Participantes: Veteranos con TEPT por cualquier causa.</p> <p>Intervenciones: Veintiséis participantes fueron asignados aleatoriamente a una intervención de 12 semanas que incluía seis excursiones por la naturaleza (n=13) o seis excursiones urbanas (n=13).</p> <p>Medidas de resultado primarias y secundarias: La viabilidad se evaluó en función del reclutamiento, la retención y la asistencia. Se realizaron cuestionarios y entrevistas cualitativas postintervención para explorar la aceptabilidad de la intervención. Se recogieron cuestionarios para evaluar la aceptabilidad y los resultados previstos para el futuro ensayo (p. ej., síntomas de TEPT) al inicio, a las 6 semanas, a las 12 semanas (inmediatamente después de la última caminata) y a las 24 semanas de seguimiento.</p> <p>Resultados: De 415 personas evaluadas para determinar su elegibilidad/interés, 97 se mostraron interesadas y superaron el cribado preliminar de elegibilidad, y 26 fueron asignadas al azar. La media de cumplimentación de todos los cuestionarios fue del 91% en el grupo de senderismo por la naturaleza y del 68% en el grupo de senderismo urbano. A lo largo de la intervención, los participantes de los grupos de naturaleza y urbano asistieron a una media del 56% y el 58%, respectivamente, de las excursiones programadas. La aceptación de las caminatas urbanas y naturales fue alta; más del 70% informó de una valoración positiva (es decir, buena/excelente) de la comunicación del estudio, así como de los lugares, la distancia y el ritmo de las caminatas. La mediana de las puntuaciones de los síntomas de TEPT (PTSD Checklist-5) mejoró más a las 12 semanas y a las 24 semanas entre los participantes del grupo de caminatas por la naturaleza que entre los del grupo de caminatas urbanas.</p> <p>Conclusiones: Este estudio piloto confirmó en gran medida la viabilidad y aceptabilidad del senderismo en la naturaleza como un</p>
-------------------------	---

	tratamiento potencial para los veteranos con TEPT. Se necesitarán adaptaciones para mejorar el reclutamiento y aumentar la asistencia a las caminatas para un futuro ensayo controlado aleatorio a fin de probar y aislar eficazmente las formas en que el contacto con la naturaleza, la actividad física y el apoyo social conferido por el grupo impactan en los resultados.
--	---

Título	Therapy the Natural Way: A Realist Exploration of the Wilderness Therapy Treatment Process in Adolescent Mental Health Care in Norway
Autoría	Carina R Fernee, Terje Mesel, Anders J W Andersen, Leiv E Gabrielsen
Publicación	Qual Health Res. 2019 Jul;29(9):1358-1377.
Resumen/Objetivo	<p>La terapia en espacios naturales tiene el potencial de satisfacer las necesidades específicas de la población adolescente actual proporcionando un tratamiento de grupo al aire libre bastante singular. La terapia en espacios naturales no es un enfoque nuevo para el tratamiento de la salud mental, pero su base teórica aún no está claramente delineada, en parte debido a la diversidad que se encuentra en los distintos programas y contextos.</p> <p>Este artículo presenta una exploración realista crítica de un programa de terapia en espacios naturales que se ha implementado recientemente como parte de los servicios de salud mental para adolescentes en el sur de Noruega. En este estudio, combinamos trabajo de campo y entrevistas para una investigación en profundidad del proceso de tratamiento, donde el objetivo era adquirir una comprensión más profunda de las oportunidades que surgen en el entorno de la terapia en espacios naturales.</p> <p>Se presentan los mecanismos terapéuticos y las premisas contextuales influyentes que se encuentran en los factores ecológicos, físicos y psicosociales de este enfoque multidimensional del tratamiento, y se discuten brevemente sus condiciones subyacentes.</p>

Título	Safety and psychological impact of sailing adventure therapy among Veterans with substance use disorders
Autoría	W R Marchand, W Klinger, K Block, S VerMerris, T S Herrmann, C Johnson, E Shubin, S Sheppard
Publicación	Complement Ther Med. 2018 Oct;40:42-47.

Resumen/Objetivo	<p>Objetivos: Muchos veteranos sufren trastornos por consumo de sustancias (TUS). Entre los retos que plantea el tratamiento se encuentran el escaso compromiso terapéutico y las altas tasas de recaída. Las intervenciones complementarias pueden mejorar ambos aspectos. Este estudio fue una evaluación preliminar de la terapia de aventura a vela (SAT) para esta población.</p> <p>Diseño: Revisión retrospectiva de historiales clínicos. Los participantes en la intervención fueron 22 veteranos (20 hombres, 2 mujeres) de entre 22 y 65 años que ingresaron en un programa residencial de tratamiento de SUD de la Administración de Veteranos. Todos los sujetos tenían dos o más SUD, y muchos tenían comorbilidades psiquiátricas (95%) y/o médicas (77%). El grupo de control emparejado por edad, sexo y diagnóstico (n = 22) recibió tratamiento residencial habitual contra la SUD (TAU) en el mismo programa pero sin SAT.</p> <p>Entorno: Programa de tratamiento residencial de SUD en un Centro Médico de la Administración de Veteranos.</p> <p>Intervención: Terapia de aventura en vela.</p>
	<p>Principales medidas de resultado: Programa de Afectos Positivos y Negativos (PANAS), formulario corto de seis ítems del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI: ítem Y-6), Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ II), Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ) y una encuesta de pacientes desarrollada localmente. La comparación de resultados entre el grupo SAT más TAU y el grupo TAU solo incluyó medidas de finalización satisfactoria del programa de tratamiento residencial de SUD, así como hospitalizaciones psiquiátricas y/o reingresos en el programa de tratamiento residencial de SUD en un plazo de 12 meses.</p> <p>Resultados: No se produjeron lesiones físicas ni aumentos en la ansiedad o el afecto negativo, medidos por el PANAS (cambio positivo, $p = 0,351$; cambio negativo, $p = 0,605$) y el STAI: ítem Y-6 ($p = 0,144$) respectivamente. No hubo cambios significativos en el FFMQ ($p = 0,580$), pero sí en las puntuaciones del AAQ II ($p = 0,036$), lo que indica un aumento de la flexibilidad psicológica. Las respuestas a la encuesta indicaron que los participantes percibieron la experiencia como placentera y tranquilizadora. La evaluación preliminar de los resultados reveló una diferencia significativa entre los grupos ($X^2 = 5,34$, $DF = 1$, $p = 0,02$, $r = 0,35$), lo que indica que la participación en el SAT se asoció con una</p>

	<p>mayor probabilidad de completar con éxito el tratamiento residencial contra el SUD. Sin embargo, no hubo diferencias significativas entre grupos en el número de hospitalizaciones psiquiátricas ($X^2 = 1,09$, $DF = 1$, $p = 0,29$, $r = 0,16$) o readmisiones en programas residenciales de tratamiento de abuso de sustancias ($X^2 = 0,23$, $DF = 1$, $p = 0,64$, $r = 0,07$) en los 12 meses posteriores al alta del programa.</p> <p>Conclusiones: Las pruebas preliminares sugieren que el SAT es físicamente seguro y no se asocia con un aumento de la ansiedad o el afecto negativo. Las percepciones de los participantes sobre la experiencia fueron positivas. Las mediciones preliminares de los resultados sugieren asociaciones entre la participación en el SAT y el aumento de la flexibilidad psicológica, así como la finalización con éxito de un programa de tratamiento residencial de la SUD. Está indicado realizar más investigaciones para determinar si el SAT puede desarrollarse como una intervención complementaria eficaz para los veteranos con SUD.</p>
--	--

Título	Unpacking the Black Box of Wilderness Therapy: A Realist Synthesis
Autoría	Carina R Fernee, Leiv E Gabrielsen, Anders J W Andersen, Terje Mesel
Publicación	Qual Health Res. 2017 Jan;27(1):114-129.
Resumen/Objetivo	<p>A pesar de los considerables avances logrados en la última década en la investigación sobre la terapia en espacios naturales y de aventura, los investigadores siguen sin poder responder con precisión por qué, cómo y para quién funciona esta modalidad de tratamiento.</p> <p>También es necesario conocer mejor las circunstancias en las que el tratamiento no parece ser eficaz. En esta síntesis realista, intentamos desentrañar esta «caja negra» de la terapia en medio natural más específicamente, definida como un enfoque especializado del tratamiento de salud mental para adolescentes.</p> <p>A través de una revisión focalizada de los principales estudios cualitativos sobre la terapia en espacios naturales, los hallazgos empíricos se utilizan para probar y refinar una teoría clave del programa. La síntesis da como resultado una propuesta de modelo clínico de terapia en espacios naturales y ofrece implicaciones fundamentadas para el futuro desarrollo de la teoría, la investigación y la práctica.</p>

OCCUPATIONAL THERAPY INTERVENTIONS

Título	Occupational therapy interventions for adults with severe mental illness: a scoping review
Autoría	María Rocamora-Montenegro, Laura-María Compañ-Gabucio, Manuela Garcia de la Hera
Publicación	BMJ Open. 2021 Oct 29;11(10):e047467.
Resumen/Objetivo	<p>Objetivo: Identificar las intervenciones de terapia ocupacional (TO) en adultos con enfermedad mental grave (EMG) más investigadas en los estudios de intervención y describir sus características.</p> <p>Diseño: Revisión de alcance.</p> <p>Fuentes de datos: El 17 de enero de 2020, se realizaron búsquedas en las siguientes bases de datos electrónicas: MEDLINE, Scopus, Web of Science y EMBASE. También se realizó una búsqueda manual en la base de datos de tesis doctorales TESEO y en las revistas indexadas en el primer cuartil de TO según el SCImago Journal Rank. Se actualizó la búsqueda el 10 de marzo de 2021, realizando una búsqueda complementaria en la base de datos ProQuest y repitiendo la búsqueda en todas las fuentes. Los términos incluidos en la estrategia de búsqueda fueron: schizophrenia, schizotypal personality, delusional, schizoafectivo, psychotic, bipolar, major depression, obsessive-compulsive, severe mental, TO e intervention.</p> <p>Selección de estudios: La selección de estudios fue revisada por pares. Los criterios de inclusión fueron: (1) estudios de intervención de TO en EMG: experimentales, aleatorizados, no aleatorizados y estudios piloto/exploratorios; (2) población adulta con EMG: esquizofrenia, trastorno esquizotípico de la personalidad, trastorno delirante, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno esquizoafectivo, trastorno psicótico, trastorno bipolar, trastorno depresivo mayor; (3) TO identificada como disciplina implicada en la intervención; (4) idioma inglés o español y (5) estudios con texto completo disponible.</p> <p>Resultados: Treinta y cinco estudios cumplieron los criterios de inclusión. Las intervenciones de TO se clasificaron en psicosociales, psicoeducativas, cognitivas y de ejercicio. La intervención de TO más utilizada fue la intervención psicosocial.</p> <p>Conclusiones: La intervención psicosocial fue la intervención TO</p>

más investigada en EMG, seguida de las intervenciones psicoeducativas, cognitivas y de ejercicio. Estas intervenciones suelen ser grupales en pacientes con esquizofrenia, realizadas por un equipo multidisciplinar (en el que colabora un terapeuta ocupacional), con 2-3 sesiones semanales de 60 min y una duración de 3-6 meses.

SPORTS

Título	Developing a theory-driven framework for a football intervention for men with severe, moderate or enduring mental health problems: a participatory realist synthesis
Autoría	Elizabeth Such, Hannah Burton, Robert James Copeland, Richard Davies, Elizabeth Goyder, Ruth Jeanes, Sue Kesterton, Kelly Mackenzie, Jonathan Magee
Publicación	J Ment Health. 2020 Jun;29(3):277-288.
Resumen/Objetivo	<p>Antecedentes: Las intervenciones de actividad física son una terapia complementaria importante para las personas con problemas de salud mental graves a moderados y/o duraderos. El fútbol es especialmente popular entre los hombres de este grupo. En la última década han surgido varias intervenciones y es necesario articular claramente cómo se pretende que funcionen, para quién y en qué circunstancias.</p> <p>Objetivos: Desarrollar un marco teórico para una intervención futbolística dirigida a hombres con problemas de salud mental graves, moderados y/o duraderos utilizando un enfoque realista participativo.</p> <p>Métodos: Una revisión bibliográfica participativa sobre la práctica del fútbol como medio para promover la recuperación de la salud mental con una síntesis realista. Se incluyeron los relatos y aportaciones de 12 usuarios de servicios de salud mental y las contribuciones de otras partes interesadas, incluidos entrenadores de fútbol y terapeutas ocupacionales.</p> <p>Resultados: Se incluyeron catorce artículos en la revisión. El análisis reveló que los mecanismos de intervención eran la conexión social, la seguridad de la identidad, las experiencias normalizadoras y la afectividad positiva. Estos mecanismos favorecieron la recuperación de la salud mental. Los resultados fueron moderados por el estigma social y varios factores de intervención como el exceso de competitividad.</p> <p>Conclusiones: El marco de configuración de los resultados del mecanismo contextual para estas intervenciones se ajusta bien a los modelos sociales de recuperación de la salud mental y proporciona información sobre cómo funcionan. Ahora es necesario ponerlo a prueba.</p>

OTROS ARTÍCULOS RELACIONADOS

WILDERNESS THERAPY

Título	Who Declines and Who Improves in Wilderness Therapy?
Autoría	Joanna E. Bettmann, Naomi Martinez-Gutierrez, Rachel Esrig, Ellison Blumenthal & Laura Mills
Publicación	Child&Youth Care Forum. 2023 Nov; 53: 931-955.
Resumen/Objetivo	<p>Antecedentes La amplia investigación sobre la terapia en espacios naturales no ha explorado quién se beneficia más y quién no prospera en estos programas.</p> <p>Objetivo El presente estudio examinó las características demográficas, clínicas y familiares que distinguían a los adolescentes que más mejoran en los programas de terapia en espacios naturales de los que empeoran.</p> <p>Método Utilizando datos recopilados por la Red de Investigación Práctica de la Asociación Nacional de Escuelas y Programas Terapéuticos, la muestra del estudio consistió en 5639 adolescentes que asistían a programas de terapia en espacios naturales que recopilaron y aportaron datos a la Red de Investigación Práctica entre 2017 y 2022. Las medidas incluyeron el Youth Outcome Questionnaire-Self Report y el McMaster Family Assessment Device, así como datos demográficos, familiares y clínicos recopilados por el personal del programa.</p> <p>Resultados Utilizando regresión logística binaria y univariada, el estudio encontró factores individuales y familiares que predijeron la pertenencia al 10% superior de los participantes adolescentes en términos de mejora de la salud mental de pre a post terapia en la naturaleza y aquellos factores que predijeron la pertenencia al 10% inferior en términos de peor salud mental de pre a post programa.</p> <p>Conclusiones Teniendo en cuenta la intensidad, la duración y los recursos</p>

	<p>económicos asociados a la participación en programas de terapia en espacios naturales, estos resultados tienen importantes implicaciones para el desarrollo profesional del personal de los programas de terapia en espacios naturales, la comunicación de las expectativas a los padres/cuidadores de los adolescentes y las decisiones de admisión a los programas.</p>
--	--

NATURE EXPOSURE

Título	Bibliometric Analysis of Nature-Based Therapy Research
Autoría	Yeray Rodríguez-Redondo, Angel Denche-Zamorano, Laura Muñoz-Bermejo, Jorge Rojo-Ramos, Jose Carmelo Adsuar, Antonio Castillo-Paredes, Alejandro Vega-Muñoz, Sabina Barrios-Fernandez
Publicación	Healthcare (Basel). 2023 Apr 27;11(9):1249.
Resumen/Objetivo	<p>La urbanización desenfrenada y la pérdida de espacios naturales están reduciendo el contacto con la naturaleza en la sociedad actual, lo que tiene consecuencias negativas para la salud mental y física y el bienestar de las personas. Las terapias basadas en la naturaleza, como la actividad física en entornos naturales, los baños de bosque, el senderismo terapéutico o el aprendizaje experiencial, reducen la ansiedad y los síntomas depresivos y mejoran la calidad de vida tanto en poblaciones generales como específicas.</p> <p>Se realizó un análisis bibliométrico de la investigación sobre terapias basadas en la naturaleza aplicando las leyes tradicionales de la bibliometría (ley de crecimiento exponencial, ley de concentración de Bradford, ley de Lotka, ley de Zipf, etc.) a los documentos publicados en revistas indexadas en la Core Collection de la Web of Science (WoS). La visualización gráfica se realizó mediante el software VOSviewer. Las publicaciones anuales entre 2006 y 2021 presentaron una tendencia de crecimiento exponencial ($R^2 = 91\%$). International Journal of Environmental Research and Public Health (MDPI) y Urban Forestry & Urban Greening (Elsevier) fueron las revistas más productivas y citadas. Ikei, Miyazaki y Song son los autores prolíficos más citados. Estados Unidos y Corea del Sur fueron los países con mayor producción científica.</p> <p>En los últimos años ha crecido el interés de los investigadores por las terapias de aventura, naturaleza y bosque. Las terapias basadas</p>

	en la naturaleza han experimentado un interés creciente en los últimos años. Se han encontrado efectos positivos sobre la salud mental, física y emocional en diferentes poblaciones y líneas de investigación, aunque se necesitan más estudios con diferentes diseños y poblaciones.
--	--

OCCUPATIONAL THERAPY INTERVENTIONS

Título	The case for environmentally-informed occupational therapy: Clinical and educational applications to promote personal wellness, public health and environmental sustainability
Autoría	Camille Dierterle
Publicación	World Federation of Occupational Therapists Bulletin. 2020; 76 (1).
Resumen/Objetivo	<p>La investigación demuestra que la salud personal y pública están intrínsecamente interrelacionadas con las condiciones ecológicas y que las acciones que promueven la sostenibilidad medioambiental son buenas recetas para la salud y el bienestar. Llamo a esta toma de conciencia y a sus implicaciones para los terapeutas ocupacionales «terapia ocupacional informada por el medio ambiente» (TIOE).</p> <p>La EIOT es un enfoque de la terapia ocupacional basado en el creciente número de pruebas científicas que demuestran que lo que es bueno para el medio ambiente es bueno para la salud y el bienestar humanos.</p> <p>Se basa en la naturaleza para orientar las intervenciones y ayuda a los terapeutas ocupacionales a ayudar a sus clientes, estudiantes y comunidades a elegir estilos de vida que contribuyan a su salud personal y, al mismo tiempo, protejan y, en el mejor de los casos, mejoren el medio ambiente, por ejemplo, reduciendo el calentamiento global, preservando los recursos naturales, evitando la pérdida de biodiversidad, etc.</p> <p>Se describen ejemplos clínicos y educativos de EIOT.</p>

Título	Uncovering the Value and Meaning of a Horticulture Therapy Program for Clients at a Long-Term Adult Inpatient Psychiatric Facility
Autoría	Joseph Cipriani, Jenna Georgia, Megan McChesney, Jaclyn



	Swanson, Janelle Zigon, Megan Stabler
Publicación	Occupational Therapy in Mental Health. 2018; 34(3).
Resumen/Objetivo	<p>Este estudio cualitativo investigó el valor y el significado del Programa Invernadero y su impacto en los objetivos de recuperación de los residentes con enfermedades mentales graves y persistentes en un centro psiquiátrico de larga estancia para adultos.</p> <p>Se entrevistó a ocho participantes y a dos terapeutas ocupacionales.</p> <p>Los resultados revelaron dos temas principales, relacionados con la esencia del programa y el crecimiento personal de los participantes, complementados por seis subtemas.</p> <p>Los resultados sugieren que iniciativas como el Programa Invernadero son una intervención adecuada que los profesionales de la terapia ocupacional pueden utilizar en los centros psiquiátricos de adultos hospitalizados.</p>

Título	The Meaning and Process of Engagement in Outdoor Adventure from an Occupational Science Perspective to Inform Health Promotion and Occupational Therapy Practice [THESIS]
Autoría	Raine, Rosalind Angela Oates
Publicación	University of Plymouth, 2018.
Resumen/Objetivo	<p>Antecedentes: La aventura al aire libre puede ofrecer ocupaciones significativas que mejoren la salud y el bienestar. La teoría sobre el significado de la aventura al aire libre desde la perspectiva de la ciencia ocupacional y el proceso por el que las personas se involucran en la ocupación está poco desarrollada.</p> <p>Metodología: La metodología se basó en la filosofía fenomenológica. En esta tesis se presentan cinco elementos: una revisión sistemática y una metasíntesis de la investigación sobre el significado de la aventura al aire libre; grupos de discusión sobre los factores que influyen en el compromiso continuado con el senderismo en un contexto comunitario; autobiografías de aventuras como ejemplos de compromiso y cultura al aire libre; y entrevistas con participantes en aventuras al aire libre. Los conceptos derivados de los resultados se sintetizaron temáticamente.</p>

Conclusiones y debate: El significado de la aventura al aire libre se asoció con un sentido de conexión con uno mismo, con los demás, con la naturaleza, con el medio ambiente, con el tiempo y con el lugar. El significado se asoció con un compromiso congruente con las aspiraciones de identidad, salud y bienestar, valores y creencias. El significado y el proceso del compromiso con la aventura al aire libre se vieron influidos por la capacidad de establecer confianza en relación con el desarrollo de redes sociales, habilidades físicas y los conocimientos necesarios para participar en las ocupaciones elegidas.

El contexto influyó en el proceso de implicación en la aventura al aire libre. Los resultados también sugieren un cambio en el significado del compromiso con la aventura al aire libre a lo largo del tiempo.

Conclusiones: Las implicaciones del estudio son que estos aspectos del significado y el proceso dinámico podrían tenerse en cuenta dentro de la promoción de la salud y la práctica de la terapia ocupacional para mejorar la iniciación, el mantenimiento y el retorno del compromiso ocupacional en la aventura al aire libre. Sería beneficioso seguir investigando en relación con la evaluación de la aplicación de estos conceptos en la práctica de la terapia ocupacional.

OTROS RECURSOS DE INTERÉS

Título	Adventure Group Psychotherapy: An Experiential Approach to Treatment [monografía]
Autoría	Tony G. Alvarez, Gary Stauffer, D. Maurie Lung, Kim Sacksteder, Bobbi Beale, Anita R. Tucker
Publicación	Routledge, 1 st ed. 2020. eBook ISBN: 9781003103103.
Resumen/Objetivo	<p>Psicoterapia de grupo de aventura: Un enfoque experiencial del tratamiento explora lo que es necesario para que un grupo de terapia experiencial funcione eficazmente, y las habilidades prácticas necesarias para inspirar el éxito.</p> <p>Los autores describen cómo utilizar las actividades de manera que produzcan la mayor oportunidad para que los clientes alcancen sus objetivos. Cuestiones como la forma de evaluar activamente el funcionamiento del cliente en el grupo, la forma de seleccionar la actividad adecuada, la forma de configurar un entorno eficaz y la forma de ayudar a los clientes a procesar su experiencia son algunos de los aspectos que se examinan para ayudar a los clientes a avanzar hacia sus objetivos. Las habilidades prácticas que describen los autores permiten a los lectores aprender y aplicar inmediatamente su práctica con grupos.</p> <p>Este libro será una herramienta importante en cualquier clase de terapia de grupo, en entornos de práctica para formar a los profesionales y para cualquier clínico que intente ampliar sus capacidades de trabajo en grupo.</p>

Título	UNH Research Finds Wilderness Therapy More Effective and Less Expensive [NdP]
Autoría	University of New Hampshire
Publicación	University of New Hampshire, 2019.
Resumen/Objetivo	<p>El consumo de sustancias y los problemas de salud mental se han convertido en un grave problema social en Estados Unidos, especialmente para los adolescentes. Algunos expertos afirman que ha alcanzado proporciones epidémicas y que no parece que vaya a remitir.</p> <p>La búsqueda de opciones de tratamiento eficaces ha llevado a muchos padres y profesionales de la salud a la atención sanitaria conductual al aire libre (OBH, por sus siglas en inglés), comúnmente</p>

conocida como terapia en la naturaleza. Sin embargo, uno de los retos ha sido el coste, ya que muchos programas no están cubiertos por las compañías de seguros.

Pero en el primer estudio de su clase, investigadores de la Universidad de New Hampshire han descubierto que la OBH no sólo es más eficaz, sino también más barata que los tratamientos más tradicionales.

Estrategia de búsqueda de literatura científica

Búsquedas concretas en las bases de datos

Pubmed	1. Occupational Therapy AND severe mental disorder AND (adventure therapy OR forest therapy OR hiking OR sports). 2. effectiveness AND adventure therapy AND severe mental disorder.
WoS	"Occupational Therap*" AND severe mental disorder + Nature Therapy + Wilderness Therapy + Outdoor Therapy

Bases de datos	Pubmed	WoS
Filtros aplicados: <ul style="list-style-type: none"> Publicación: 2019-2024 	(1)186 / (2) 7	268
Filtros aplicados en Pubmed <ul style="list-style-type: none"> Tipo de documento: (1) Revisión sistemática, meta-análisis. (2) Revisión sistemática, meta-análisis, ensayo clínico, mini revisión, ensayo controlado aleatorio. Especies: Humana. Excluir: preprints. Acceso: cualquiera. 	21 / 4	
Filtros aplicados en WoS <ul style="list-style-type: none"> Colección WoS: Colección Principal. Tipo de documento: revisión sistemática. Área de investigación: cualquiera. Acceso: abierto. 		31

Se seleccionan los artículos de las revistas indexadas en **cuartil 1 y 2** (Q1, Q2)

Criterios de inclusión:

- **Muestra:** personas adultas.
- **Diagnósticos:** Trastorno Mental Grave o problemas de salud mental.
- **Intervenciones:** intervenciones basadas en la naturaleza, actividad al aire libre, senderismo, etc.
- **Resultado:**
 - Comparación de intervenciones basadas en la naturaleza o intervenciones al aire libre con las intervenciones tradicionales.

- Resultados en la Calidad de vida o la sintomatología de las intervenciones basadas en la naturaleza.

<p>Total de registros incluidos</p> <p>En esta fase siguiente a la búsqueda principal: Se eliminan duplicados, se añaden otros registros relacionados por la propia BBDD que no tienen porque ser revisiones sistemáticas o metaanálisis, se añaden registros citados, Se revisa la biblioteca Cochrane.</p>	26
---	----



<https://creap.imserso.es>