

OUTDOOR TRAINING

Laura Machado, Vega de Pedro, Cristina Corral, María Benavides, Elvira Carretero, Sofía Almendros, Carla Panadero.



El **outdoor training** es una metodología de aprendizaje que utiliza actividades y experiencias en entornos naturales para desarrollar habilidades.

Objetivos en el ámbito psicológico

- *Mejorar la capacidad de liderazgo y la toma de decisiones.*

- *Mejorar la autoconfianza y la autoestima de los participantes.*

- *Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los participantes.*

- *Fortalecer la comunicación y la resolución de conflictos entre los participantes.*

El outdoor training no se enfoca únicamente en el desarrollo psicológico de los participantes, sino que también tiene como objetivo mejorar la **salud física**.



El outdoor training puede presentar algunos desafíos y precauciones a considerar, como la seguridad de los participantes y la necesidad de adaptar las actividades a las capacidades físicas de cada individuo.

ENTORNO NATURAL: BENEFICIOS

- Reducción del estrés
- Aprendizaje experiencial
- Aumento de la motivación y la creatividad
- Conexión con la naturaleza
- Desarrollo de habilidades de supervivencia

Organización de actividades

Lugar	El lugar debe de estar libre de disturbios que afecten el transcurso de la actividad, teniendo en cuenta las limitaciones de transporte de los participantes.
Actividades	Las actividades deben de orientarse hacia competencias específicas que deben presentarse al sujeto para que se concentre en ellas.
Evaluación	La evaluación es esencial para conocer tanto los aspectos a mejorar del programa como el aprendizaje de los alumnos. En definitiva debe de ser una experiencia de feedback que enriquezca tanto a los educadores como a los participantes.
Precauciones	Hay que tener en cuenta las distintas habilidades de los participantes creando una actividad segura y accesible para todos.

BENEFICIOS DEL OUTDOOR TRAINING

Mejora de habilidades de liderazgo.	Comunicación y resolución de problemas.
Trabajo en equipo	Ayuda al participante a salir de su zona de confort.



TIPOS DE ACTIVIDADES

Retos de aventura	Este tipo de actividades implican desafíos físicos y mentales como la escalada, el rappel, tirolina, puentes colgantes, entre otros. Estas actividades son excelentes para fomentar la superación personal, el trabajo en equipo y la confianza.
Juegos y dinámicas de grupo	Se trata de actividades lúdicas y creativas que se realizan en equipo. Estos juegos y dinámicas de grupo pueden incluir laberintos, juegos de roles, juegos de preguntas y respuestas, entre otros. Estas actividades son excelentes para fomentar la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo.
Actividades de orientación y navegación	Estas actividades consisten en encontrar el camino correcto en un entorno natural utilizando mapas y brújulas. Estas actividades son excelentes para fomentar la toma de decisiones, la resolución de problemas y la confianza.
Actividades de mindfulness y yoga	Estas actividades se enfocan en la conexión entre el cuerpo y la mente y en la práctica de la atención plena. Estas actividades son excelentes para fomentar la relajación, la reducción del estrés y la mejora de la salud mental. Además, pueden realizarse en un entorno natural para aumentar los beneficios de la conexión con la naturaleza.



METODOLOGÍA - PRÁCTICA DEMOGRÁFICA

Fue dirigida a alumnos de 1º de bachillerato del colegio Santo Tomás de Villanueva.

Información demográfica de la práctica

Número de participantes	Porcentaje de mujeres	Porcentaje de hombres	Edad media de los participantes
87	67,24%	32,76%	16-17 años

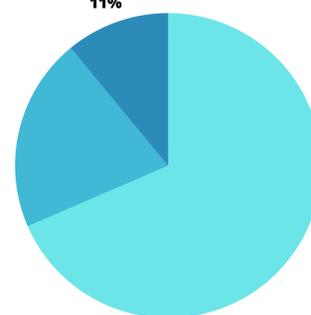
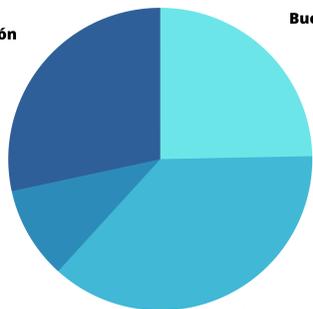
Mal ambiente y motivación
28.4%

Buen ambiente y motivación
24.7%

Mal ambiente, pero mucha motivación
11%

Buen ambiente, pero no motivación
20.5%

Buen ambiente y motivación
68.5%



En conclusión, el outdoor training es una metodología que se enfoca en el desarrollo personal y grupal a través de actividades al aire libre. Esta herramienta promueve el aprendizaje experiencial, la conexión con la naturaleza y el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y físicas. El outdoor training puede ser una excelente opción para cualquier persona o equipo que busque mejorar su rendimiento, trabajo en equipo y bienestar general.



UNIVERSIDAD DE GRANADA

