



ANSIETAT EN L'ADOLESCÈNCIA



OBJECTE DEL PROJECTE

A-A és un projecte d'innovació dirigit a adolescents per tractar el tema de l'ansietat. Aquest projecte té com a objectiu principal trencar amb l'estigma social de la salut mental i donar a adolescents, pares, mares i professors un coneixement real sobre el problema de l'ansietat perquè es puguin prendre decisions amb un criteri millor.

Seran tallers que puguin practicar normalitzar-se i que generaran reflexió, i que pugui servir el tema per demanar ajuda.

Problemes psicològics: L'adolescència és una etapa de detecció de prevenció.

Importància que les escoles i les famílies estiguin atents i poder anar més enllà de l'educa amb curricular donar una formació complementària sobre una cosa tan important com és la salut.

PER A QUI?

Per complir els reptes d'aquest projecte en forma de tallers en farem dos:

- 1- dirigit a pares, mares i professoresies d'adolescents i
- 2- Als adolescents

TEMPORITZACIÓ

Els tallers estan organitzats en sis sessions de 1h i mitja el primer i el darrer i els altres, duna hora, les sessions seran grupals i més endavant exposarem amb més profunditat en què consistirà cadascuna de les sessions.

Com són els adolescents?

L'OMS considera l'adolescència entre els 10 i els 19 anys. Tot i que els canvis d'humor ocasionals com els sentiments de preocupació formen part normal d'aquesta etapa de la vida, els adolesceixen s'han d'adaptar a unes realitats i a unes exigències completament noves per a ells.

Les relacions amb els adults són ambivalents, s'adquireix un sentit més gran de la independència i augmenta la capacitat crítica davant dels pares. La influència dels pares és determinant, sobretot pel seu futur. S'hi deteriora la comunicació.

Al centre educatiu, els/les adolescents es deixaran influenciar per professors democràtics i els seus companys/es de classe cobren gran importància en la seva imatge física, psíquica i social. L'adolescència suposa un creixement que es caracteritza per noves tendències o noves formes de coneixement i on descobreix una vida interior, una intimitat que caldrà respectar. Ella preadolescent era més individualista, buscava només aquelles persones que pensessin com ell, ara a l'adolescència reconeixen que l'autoritat és necessària i obren la ment a altres influències, comencen a socialitzar i a madurar com els seus semblants desitgen i esperen d'ell. Es tracta de l'edat del lliurament i de la generositat, la construcció de la seva personalitat en què es veuen envoltats de prejudicis i estereotips d'aquí la importància de les bones companyies on les persones adultes que formen part del seu entorn juguen un paper molt important. En edats més primerenques, els nens i nenes viuen en un món el centre del qual són ells mateixos, amb el pas dels anys, se supera l'egocentrisme i comença a reconèixer al seu voltant persones i el món, sorgint en els interessos sexuals, socials i culturals. Als 14-16 anys comencen a interessar-se per la colla dels dos sexes el sentit dels quals serà socialitzar i madurar, també apareixen interessos culturals com a part integrant dels seus interessos socials.

OBJECTE DEL PROJECTE

En resum, l'etapa de l'adolescència es caracteritza per un equilibri i de vegades desequilibri, entre dependència i independència, autonomia i heteronomia, seguretat i inseguretat en si mateix, que es manifesta en relació tant amb la família, l'autoritat com amb els seus iguals.

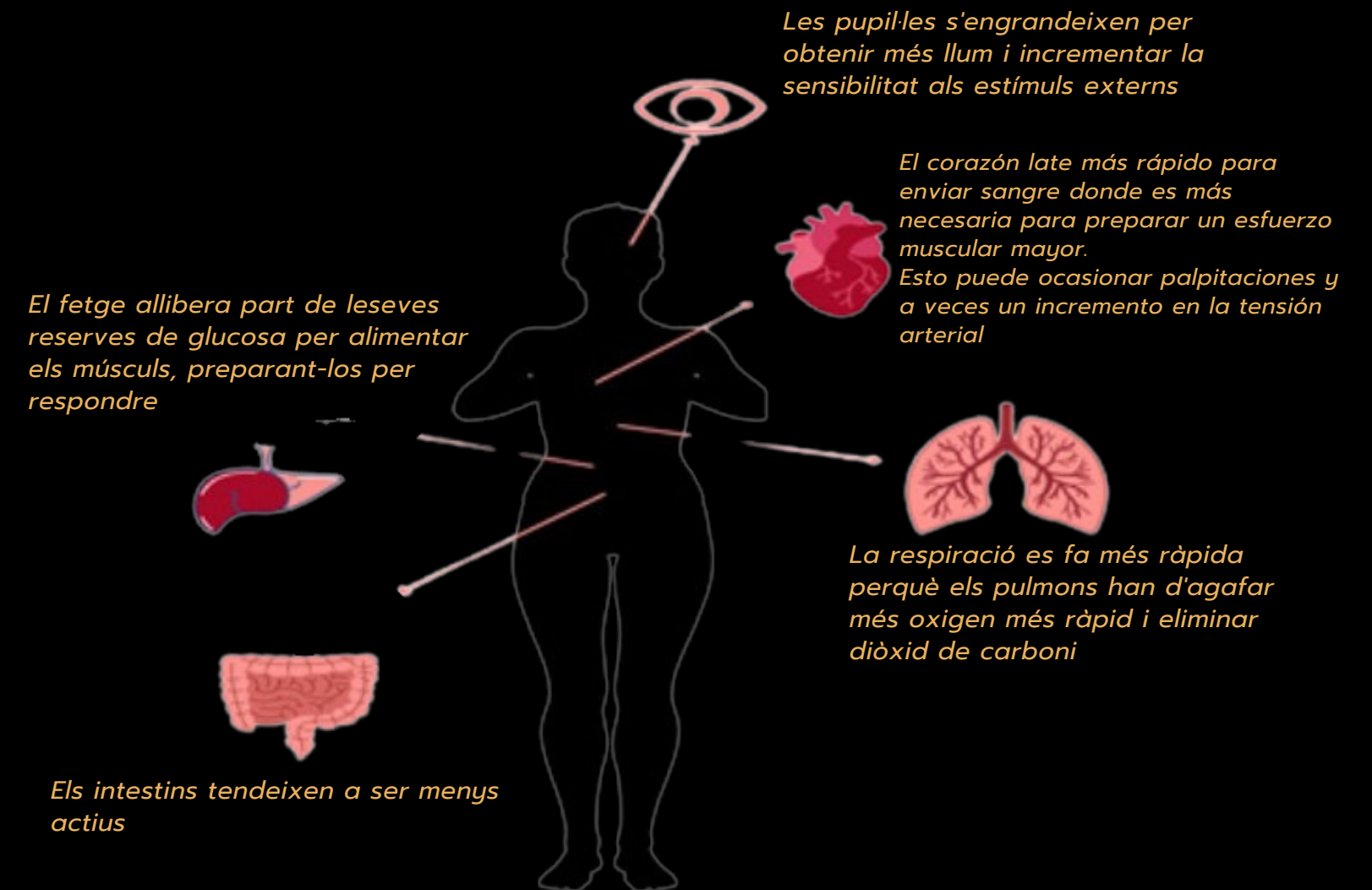
L'ansietat és normal, és un mecanisme fisiològic que fa que ens adaptem a una situació nova, forma part de la vida quotidiana, quan ens passen coses, el més normal és que ens afectin, o situacions complexes. El problema és que quan aquesta ansietat persisteix, ens bloqueja i ens fa poc productius, aleshores parlem d'una preocupació. L'objectiu d'aquest taller és ajudar els i les adolescents a controlar i identificar aquesta ansietat abans que s'instal·li a les seves vides. No és educar en el benestar és ajudar a tolerar el malèster, altrament no els estaríem ajudant a desenvolupar estratègies d'afrontament

És el estrès que ansietat?

Estrès	Ansietat
Implica una pressió externa	És una pressió interna.
Quelcom raonable, reacció directa a unes circumstàncies vitals difícils.	No sembla raonable, ni pari qui el pateix ni per als qui l'envolten. Ho senten sense saber per què o resposta a una inquietud.

Es pot dir que l'estrès forma part de l'ansietat

Respostes del cos a l'estrès



-El sistema s'encarrega de lluitar contra infeccions i es torna més actiu per això estem més predisposats a agafar malalties.

-La respiració és més ràpida perquè les pulmans han d'agafar més oxigen i eliminar diòxid de carboni.

OBJECTIU

¿ Què volem que les persones que participen al taller?

Que els participants adquireixin

OBJECTIUS OPERATIUS. EXERCICIS, alhora cada una de les activitats dependrà conèixer, reflexionar i prendre decisions.

Objectius de coneixement per a pares i mares: els camins cap al suïcidi, els indicadors d'ansietat, factors de risc, alternatives, solucions per tractar l'ansietat, generar debats i presa de decisions: dinàmiques que ll·leu a l'acció, la missió: tractar l'ansietat com un diagnòstic sistema

objectius general: per a pares i mares

objectius general: per a alumnat



0.11 Coneixement sobre ansietat

1 Definició d'ansietat

2 Piràmide de Maslow

0.2 Eines per gestionar l'ansietat en adolescents

2.1 Desenvolupament d'autoconcepte

2.2 Resiliència

2.3 Mindfulness

2.4 Pensament lateral

METODOLOGIA

El taller constarà de 6 sessions:

	Coneixem ent sobre l'ansietat	Autoconce pte	Resiliència i intel·ligènc ia emocional	Mindfulnes s i tècniques de relaxació	Pensament lateral	Avaluació
1 sessió (1h): Informació	X					
2 sessió (1:30h)	X	X				
3 sessió (1:30h)	X	X	X			
4 sessió (1:30h)	X	X	X	X		
5 sessió (1:30h)	X	X	X	X	X	
6 sessions (1h): Tancament i avaluació	X	X	X	X	X	X

¿ Com arribaràs al coneixement?

Com arribaràs a la reflexió?

Com arribem a la presa de decisions? testimoniatge i participació

una sèrie de testimonis sobre com hem superat en el passat

quin tipus d'intel·ligència tens, tipus de personalitat, sexualitat.

voluntàriament qui ha canviat les respostes: primer sense test després amb test

centem amb el tema de l'ansietat

autoculpa

1r Sessió: Informació i identificació de l'ansietat

2º Sessió: Qui sóc? Què vull? Què m'impedeix l'ansieda

3r Sessió: Combatre l'ansietat a través de la resiliència

4a sessió: Combatre l'ansietat a través de mindfulness i tècniques de relaxació

Al final: Qüestionari de les 5 facetes de mindfulness

5a sessió: Estratègies d'afrontament a través del pensament lateral per reduir l'ansietat

GRÀCIES



Projectos Ber2