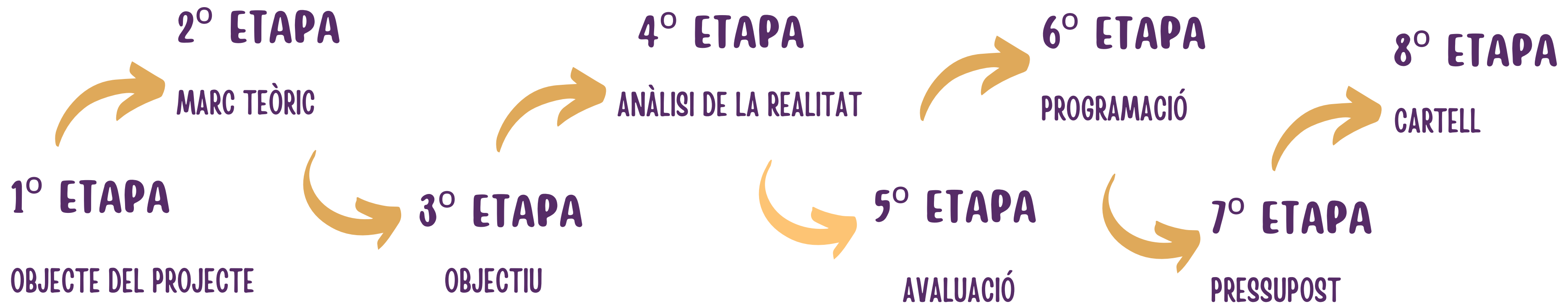


# ANSIETAT EN L'ADOLESCÈNCIA

Projectes Ber2



# FASES DEL PROJECTE





# OBJECTE DEL PROJECTE



L'Ansietat en l'adolescència és cada dia una afecció més comuna. a través d'aquest projecte d'innovació, aprendrem a gestionar les nostres emocions i aclarir idees.

Aprendrem a identificar, gestionar i parlar de l'ansietat. Adolescents, professionals, professorat, pares i mares podran gaudir d'aquest taller i adquirir coneixements al mateix temps que comparteixen idees i experiències

# MARC TEÒRIC

## QUÈ HI HAVIA ABANS DE L'ANSIETAT?

Què hi havia abans de l'ansietat? : bona sang, mala gent, la medicina, gent flegmàtica, , després van venir les lobotomies, l'època fosca de la malaltia menta, primers experiments.. a partir dels 80 “els psicòlegs per als bojos”.

ja és hora de parlessin seriós. Sense alarmes, amb normalitat. És una qüestió que ens preocupa però que té una solució més senzilla del que creem.

fem alguna  
cosa!





# OBJECTIUS

1. DEFINIR: termes: saber què és i què no és ansietat
2. ACLARIR DUBTES: no tots els casos són iguals.
3. PROPOSAR SOLUCIONS: a casos concrets, si és possible



# ANÀLISI DE LA REALITAT

L'ansietat i la depressió representen el 40% d'aquests problemes de salut mental diagnosticats, els nens i els joves també manifesten un malestar psicosocial que no aconsegueix el nivell del trastorn però que pertorba la seva vida, la seva salut i les seves perspectives de futur

## factors de risc

- -Altes expectatives i pressió per aconseguir l'èxit
- - Imatge
- - Ús exagerat del mòbil i tecnologies
- - Estigmatització
- - Aïllament
- - Discriminació.
- - Xarxes socials





# METODOLOGIA



AJUDA MÚTUA

Aclariments de conceptes

CASOS PRÀCTICS

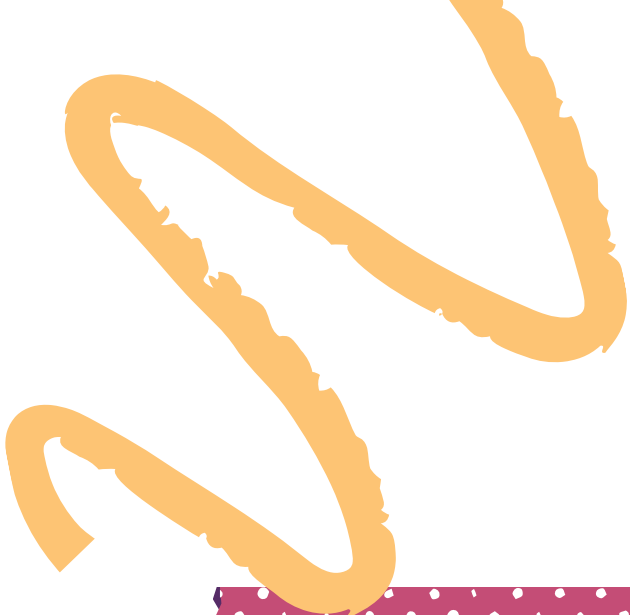
DEBATS

POSAR A LA LLUM

DESMITIFICAR

XERRADES MAGISTRALS

COMPARTIR IDEES



# PROGRAMACIÓ

1a Sessió: Informació i identificació de l'ansietat

2a Sessió: Qui soc? Què vull? Que m'impedeix l'ansietat?

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



# PROGRAMACIÓ

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

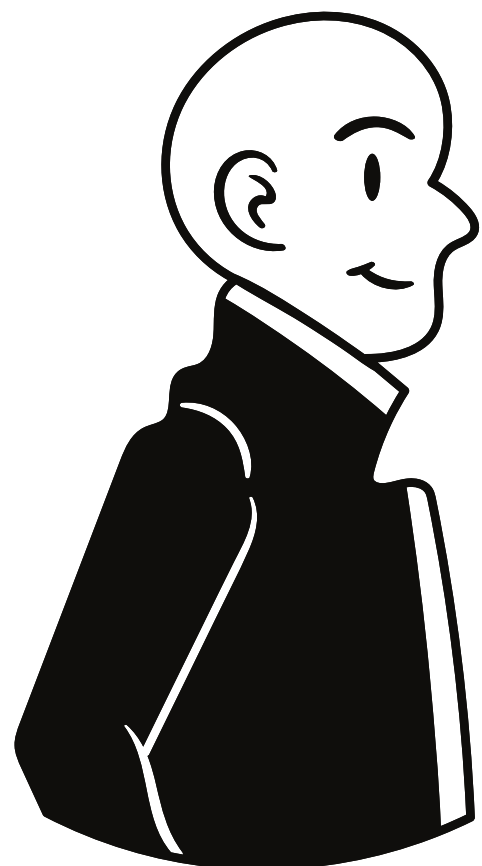
5a sessió: Estratègies d'afrontament a través del pensament lateral per a reduir l'ansietat





# CONTACTA'NS

Persona de contacte: Garikoitz Lassa  
Telèfon de contacte: 635736360



Persona de contacte: Amaia González  
Teléfono de contacte: 65279794

