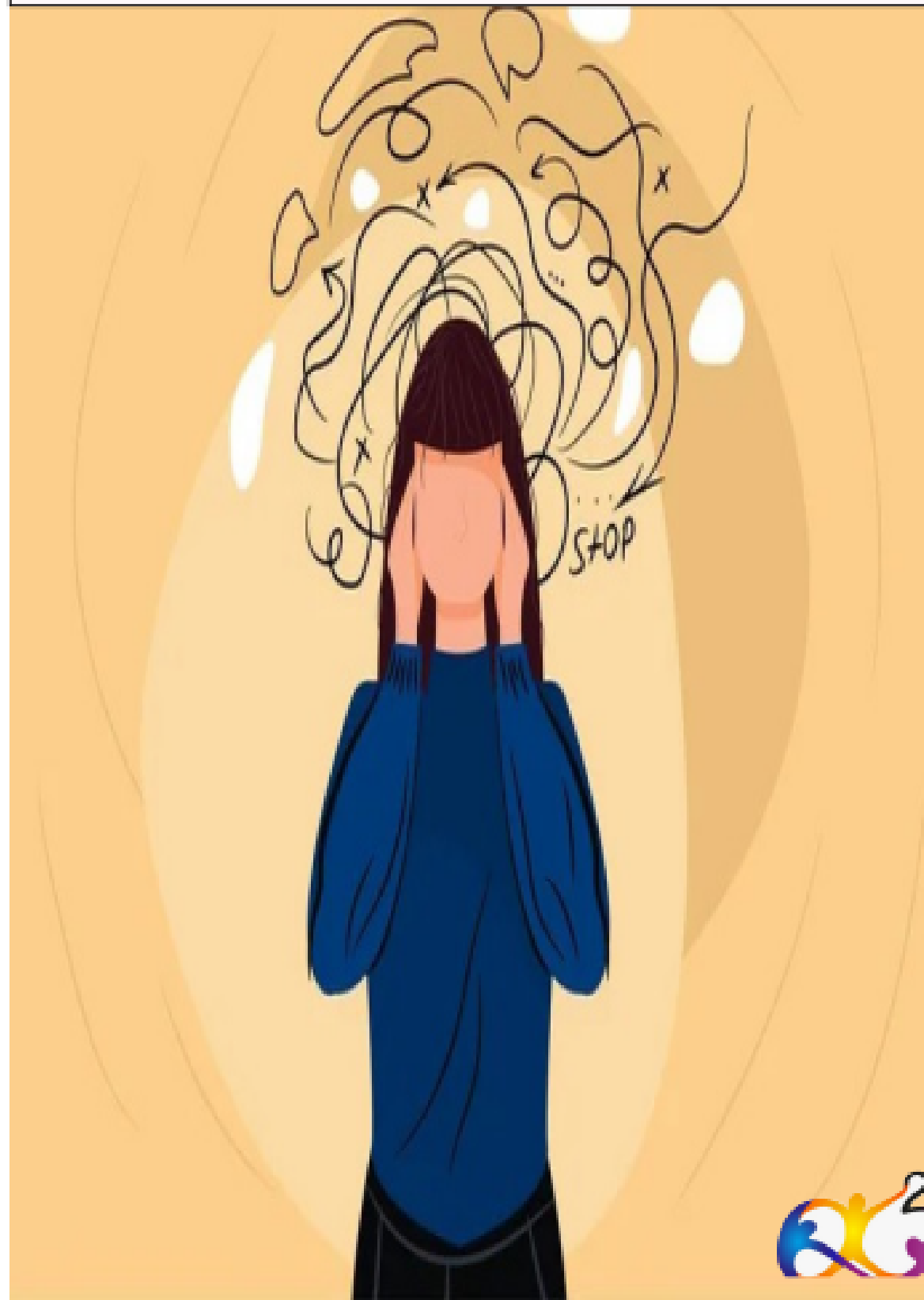


Ansiedad en la adolescencia.



Por
Iván Aparicio
Proyectos Ber2



OBJETO DEL PROYECTO

a. OBJETO DEL PROYECTO:

A+A es un proyecto de innovación, dirigido a adolescentes para tratar el tema de la ansiedad. Este proyecto tiene como principal objetivo romper con el estigma social de la salud mental y dar a adolescentes, padres, madres y profesores un conocimiento real sobre el problema de la ansiedad para que se puedan tomar decisiones con un mejor criterio.

Serán talleres prácticos que generarán reflexión, que hagan que pueda normalizarse el tema y que pueda servir para pedir ayuda.

Problemas psicológicos: La adolescencia es una etapa de detección + prevención.

Importancia de que las escuelas y las familias estén atentos y poder ir más allá de la educación curricular: dar una formación complementaria sobre algo tan importante como es la salud.



¿PARA QUIÉN?

Para cumplir con los retos de este proyecto en forma de talleres realizaremos dos:

1- dirigido a padres, madres y profesores/as de adolescentes y 2- A los adolescentes.

TEMPORALIZACIÓN

Los talleres están organizados en seis sesiones de 1h y media el primero y el último y los demás, de una hora, las sesiones serán grupales y más adelante expondremos con mayor profundidad en qué consistirá cada una de las sesiones.



¿Cómo son los adolescentes?

La OMS considera la adolescencia entre los 10 y 19 años. Aunque los cambios de humor ocasionales como los sentimientos de preocupación forman parte normal de esta etapa de la vida, los adolescentes tienen que adaptarse a unas realidades y a unas exigencias completamente nuevas para ellos/as.



Las relaciones con los adultos son ambivalentes, se adquiere un sentido mayor de la independencia y aumenta la capacidad crítica frente a los padres. La influencia de los padres es determinante, sobre todo para su futuro. Se deteriora la comunicación con ellos.

En el centro educativo, los/as adolescentes se dejarán influenciar por profesores democráticos y sus compañeros/as de clase cobran gran importancia en su imagen física, psíquica y social. La adolescencia supone un crecimiento que se caracteriza por nuevas tendencias o nuevas formas de conocimiento y donde descubre una vida interior, una intimidad que habrá que respetar. El/la preadolescente era más individualista, buscaba solo aquellas personas que pensaran como él, ahora en la adolescencia reconocen que la autoridad es necesaria y abren la mente a otras influencias, empiezan a socializar y a madurar como sus semejantes desean y esperan de él. Se trata de la edad de la entrega y de la generosidad, las construcciones de su personalidad en la que se ven envueltos prejuicios y estereotipos de ahí la importancia de las buenas compañías donde las personas adultas que forman parte de su entorno juegan un papel muy importante. En edades más tempranas, los niños y niñas viven en un mundo cuyo centro son ellos mismos, con el paso de los años, se supera el egocentrismo y comienza a reconocer a su alrededor personas y el mundo, surgiendo en él, intereses sexuales, sociales y culturales. A los 14-16 años comienzan a interesarse por la pandilla de ambos sexos cuyo sentido será socializar y madurar, también aparecen intereses culturales como parte integrante de sus intereses sociales.



OBJETO DEL PROYECTO

En resumen, la etapa de la adolescencia se caracteriza por un equilibrio y a veces desequilibrio, entre dependencia e independencia, autonomía y heteronomía, seguridad e inseguridad en sí mismo, que se manifiesta en relación tanto con la familia, la autoridad como con sus iguales.

La ansiedad es normal, es un mecanismo fisiológico que hace que nos adaptemos a una situación nueva, forma parte de la vida cotidiana, cuando nos pasan cosas, lo normal es que nos afecten, o situaciones complejas. El problema es que cuando esa ansiedad persiste, nos bloquea y nos hace poco productivos, entonces hablamos de una preocupación. El objetivo de este taller es ayudar a los y las adolescentes a controlar, identificar y gestionar esa ansiedad antes de que se instale en sus vidas. No es educar en el bienestar es ayudar a tolerar el malestar, de lo contrario no les estaríamos ayudando a desarrollar estrategias de afrontamiento.

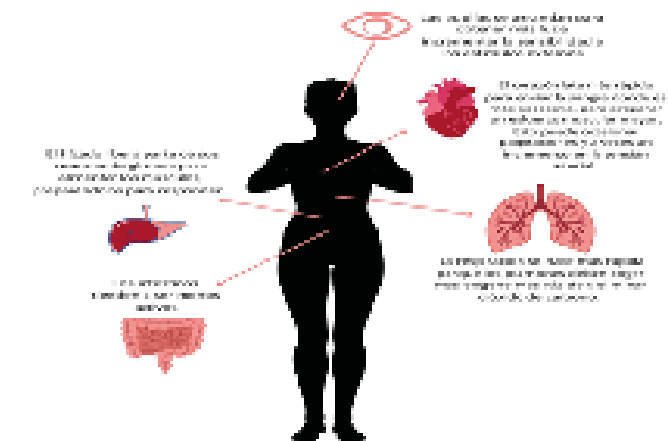


¿Es lo mismo estrés que ansiedad?

ESTRÉS	ANSIEDAD
Implica una presión externa	Es una presión interna.
Algo razonable, reacción directa a unas circunstancias vitales difíciles.	No parece razonable, ni para quien lo sufre ni para quienes le rodean. Lo sienten sin saber por qué o respuesta a una inquietud.
Se puede decir que el estrés forma parte de la ansiedad.	



RESPUESTAS DEL CUERPO AL ESTRÉS



- El sistema se encarga de luchar contra infecciones y se vuelve más activo -> por ello estamos más predispuestos a coger enfermedades.
- La respiración es más rápida porque los pulmones deben coger más oxígeno y eliminar dióxido de carbono.



OBJETIVO

¿Qué queremos que las personas que participan en el taller?

Que los participantes adquieran

OBJETIVOS OPERATIVOS: EJERCICIOS, a su vez cada uno de las actividades va a depender conocer, reflexionar y tomar decisiones

objetivos de conocimiento para padres y madres: los caminos hacia el suicidio, los indicadores de ansiedad, factores de riesgo, alternativas, soluciones para tratar la ansiedad, generar debates y toma de decisiones: dinámicas que lleven a la acción, la misión: tratar la ansiedad como un diagnóstico sistema

objetivos general: para padres y madres

objetivos general: para alumnado

0.11 Conocimiento sobre ansiedad

1.1 Definición de ansiedad

1.2 Pirámide de Maslow

0.2 Herramientas para gestionar la ansiedad en adolescentes

2.1 Desarrollo de Autoconcepto

2.2 Resiliencia

2.3 Mindfulness

2.4 Pensamiento lateral.



METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA.

El taller constará de 6 sesiones:

	Conoci- miento sobre la ansiedad	Autocon- cepto	Resiliencia e inteligencia emocional	Mindfulness y técnicas de relajación	Pensamien- to lateral	Evaluación
1 sesión (1h): Información.	x					
2 sesión (1 h y media)	x	x				
3 sesión (1 h y media)	x	x	x			
4 sesión (1 h y media)	x	x	x	x		
5 sesión (1 h y media)	x	x	x	x	x	
6 sesión (1 hora): Cierre y eva- luación	x	x	x	x	x	x

¿Como vas a llegar al conocimiento?

¿Como vas a llegar a la reflexión?

¿Cómo llegamos a la toma de decisiones? testimonio y participación

una serie de testimonios sobre como hemos superado en el pasado
que tipo de inteligencia tienes, tipo de personalidad, sexualidad.

voluntariamente quien ha cambiado las respuestas: primero sin test luego con test

cerramos con el tema de la ansiedad

autooculpa
si

1º definir el concepto, a través del concepto ACLARANDO CONCEPTOS
2º traerlo al grupo: participación con videos o con testimonios
casos reales, mejor propios y en una determinada
3º soluciones
4º suicidios si te atreves

UNA DE LAS SESIONES: CASOS PRACTICOS, FICHA PARA QUE RELLENEN DA-
TOS, HABLAR SOBRE ESOS CASOS, COMO LO ABORDARIAMOS.
LAS QUE FALTAN: HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN.
APRENDE A VIVIR CON ANSIEDAD



1º Sesión: Información e identificación de la ansiedad

2º Sesión: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Que me impide la ansiedad?

3º Sesión: Combatir la ansiedad a través de la resiliencia

4º sesión: Combatir la ansiedad a través de min-
dfulness y técnicas de relajación
Al final: Cuestionario de las 5 facetas de mindfulness

5º sesión: Estrategias de afrontamiento a través del pen-
samiento lateral para reducir la ansiedad



GRACIAS

Por



Iván Aparicio
Proyectos Ber2