

ANSIEDAD EN LA ADOLESCENCIA

Proyectos Ber2



FASES DEL PROYECTO





OBJETO DEL PROYECTO

La Ansiedad en la adolescencia Es cada día una afección más común. A través de este proyecto de innovación, aprenderemos a gestionar nuestras emociones y aclarar ideas.

Aprenderemos a identificar, gestionar y hablar de la ansiedad.

Adolescentes, profesionales, profesorado, padres y madres podrán disfrutar de este taller y adquirir conocimientos al tiempo que comparten ideas y experiencias.



MARCO TEÓRICO

¿QUÉ HABÍA ANTES DE LA ANSIEDAD?

Qué había antes de la ansiedad? : buena sangre, mala gente, la medicina, gente flemática, luego vinieron las lobotomías, la época oscura de la enfermedad menta, primeros experimentos.. a partir de los 80 “los psicólogos para los locos”.

Ya es hora de hablaren seri. Sin alarmas, con normalidad. Es una cuestión que nos preocupa pero que tiene una solución más sencilla de lo que creemos.

¡hagamos algo!



OBJETIVOS

1. **DEFINIR** Términos :Saber qué es y qué no es ansiedad.
2. **ACLARAR** Dudas: No todos los casos son iguales.
3. **PROPONER** Soluciones: A casos concretos, si es posible.



ANÁLISIS DE LA REALIDAD

La ansiedad y la depresión representan el 40% de estos problemas de salud mental diagnosticados. Los niños y los jóvenes también manifiestan un malestar psicosocial que no alcanza el nivel del trastorno pero que perturba su vida, su salud y sus perspectivas de futuro.

factores de riesgo

- Altas expectativas y presión por alcanzar el éxito .
- Imagen.
- Uso exagerado del móvil y tecnologías .
- Estigmatización .
- Aislamiento
- Discriminación.
- Redes sociales





METODOLOGÍA



AYUDA MUTUA

Aclaraciones de conceptos

CASOS PRÁCTICOS

DEBATES

PONER A LA LUZ

DESMITIFICAR

CHARLAS MAGISTRALES

COMPARTIR IDEAS



PROGRAMACIÓN

1o Sesión: Información e identificación de la ansiedad.

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

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



40 sesión: Combatir la ansiedad a través de mindfulness y técnicas de relajación

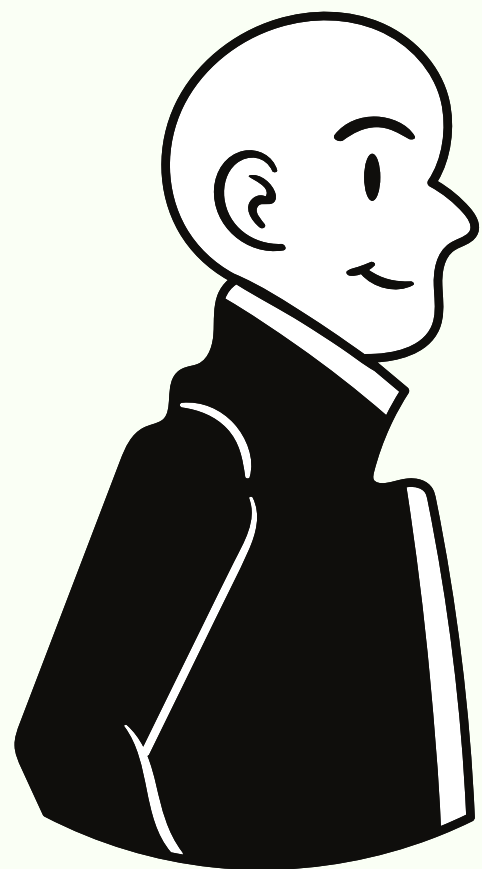
50 sesión: Estrategias de afrontamiento a través del pensamiento lateral para reducir la ansiedad.





CONTÁCTANOS

Persona de contacto: Garikoitz Lasa
Teléfono de contacto: 635736360



Persona de contacto: Amaia González
Teléfono de contacto: 65279794

