

TREBALL FINAL DE GRAU



Un Combat contra els Trastorns Mentals

Educació Social i Arts Marcials



Grau: Educació Social

Itinerari: Intervenció en

l'àmbit de la Salut

Tutora: Elena Requena Varón

Curs: 2018-2019

Data: 13 maig 2019

Anna Fortes Martinez

TREBALL FINAL DE GRAU

Un Combat contra els Trastorns Mentals

Educació Social i Arts Marcials

Anna Fortes Martinez

Grau: Educació Social

Itinerari: Intervenció en l'àmbit de la salut

Tutora: Elena Requena Varón

Curs: 2018-2019

Data: 13 maig 2019

Universitat Ramon Llull

Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés



*“Una vez que la tormenta termine,
no recordarás como lo lograste,
como sobreviviste,
ni siquiera estarás seguro
si la tormenta ha terminado realmente.*

Pero una cosa sí es segura.

*Cuando salgas de la tormenta,
no serás la misma persona que entró en ella”*

Haruki Murakami

RESUM TFG DEL GRAU D'EDUCACIÓ SOCIAL

Curs 2019-2019

AUTORA:	Anna Fortes Martinez
TÍTOL DEL TREBALL:	Un combat contra els trastorns mentals: Educació Social i Arts marciais Un combate contra los trastornos mentales: Educación Social i Artes marciales A fight against mental disorders: Social Work and Martial Arts

PARAULES CLAU

Arts marciais, salut mental, agressivitat, grup d'ajuda mútua, adolescència

PALABRAS CLAVE

Artes marciales, salud mental, agresividad, grupo de ayuda mutua, adolescencia

KEY WORDS

Martial arts, mental health, aggressivity, mutual support group, adolescence

RESUM

Projecte d'un espai d'arts marciais per a adolescents amb patologies de salut mental. En aquest treball es presenta un projecte, degudament fonamentat, en el qual es treballarà la gestió de l'agressivitat a través de les arts marciais. Alhora s'utilitzarà el propi grup d'adolescents com a grup d'ajuda mútua (GAM) per fomentar la comunicació i les xarxes socials.

Mitjançant activitats i dinàmiques d'arts marciais es treballaran cinc blocs: els cinc filtres de control del cos i la ment, les tècniques d'arts marciais, el treball en equip, les emocions i la intel·ligència emocional. I, a través del GAM es treballaran tres blocs: els àmbits de la vida quotidiana, les vivències personals i l'autoconeixement.

RESUMEN

Proyecto de un espacio de artes marciales para adolescentes con patologías de salud mental. En este trabajo se presenta un proyecto, debidamente fundamentado, en el cual se trabajará la gestión de la agresividad a través de las artes marciales. A la vez, se utilizará el propio grupo de adolescentes como grupo de ayuda mutua (GAM) para fomentar la comunicación i las redes sociales.

Mediante actividades y dinámicas de artes marciales se trabajarán cinco bloques: los cinco filtros de control del cuerpo y mente, las técnicas de artes marciales, el trabajo en equipo, las emociones i la inteligencia emocional. I, a través del GAM se trabajarán tres bloques: los ámbitos de la vida cotidiana, las vivencias personales i el autoconocimiento.

ABSTRACT

This is a project about a martial arts space for teenagers with a mental health pathology. In this work, a project is presented that is properly founded, which pretends work de management of aggressiveness through the martial arts. Simultaneously will be used the group of teenagers to do a mutual support group to encourage the communication and social networks.

Through martial arts activities and dynamics, they work on five blocks: the five mind and body control filters, the techniques of martial arts, team work, emotions and emotional intelligence. Through the mutual support group, they work on three blocks: the areas of everyday life of teenagers, personal experiences and self-knowledge.

Índex

AGRAÏMENTS.....	9
1. Justificació.....	10
2. Marc teòric.....	12
2.1. Definició de Salut.....	12
2.2. Salut Mental.....	12
2.2.1. Conceptualització de la Salut Mental.....	12
2.2.2. Salut Mental i Agressivitat	13
2.3. Adolescència	16
2.3.1. Conceptualització.....	16
2.3.2. Característiques	19
2.3.3. Identitat i Grup d'iguals	22
2.3.4. Família.....	23
2.3.5. Adolescents i Salut Mental.....	25
2.3.6. Adolescència i Agressivitat.....	26
2.4. Esport.....	27
2.4.1. Conceptualització.....	27
2.4.2. Beneficis de l'Esport	28
2.4.3. Esport i Salut Mental.....	29
2.4.4. Esport i Adolescència	30
2.5. Arts Marcials	33
2.5.1. Conceptualització.....	33
2.5.2. Cos i Ment	35
2.5.3. Beneficis de les Arts Marcials.....	36
2.5.4. Beneficis de les Arts Marcials en relació a la Salut Mental i l'Adolescència	38
3. Diagnòstic.....	39
3.1. Detecció de necessitats	39
3.2. Prioritats	40
4. Formulació del projecte	40
4.1. Descripció.....	40
4.2. Marc institucional.....	41

4.3. Destinatari	41
Criteris d'inclusió:	41
Criteris d'exclusió:	41
4.4. Objectius	42
Objectius Generals:	42
Objectius Específics:	42
4.5. Línies d'acció	42
5. Planificació	43
5.1. Línies d'acció	43
Tot seguit, es desenvoluparan cada una d'aquestes línies d'acció en relació a la seva descripció i justificació, objectius i unitats de programació.	43
Línia d'acció 1	44
Planificació de les sessions	48
Unitats didàctiques:.....	48
Línia d'acció 2:	59
Planificació de les sessions:	61
Unitats didàctiques:.....	61
6. Aplicació	64
6.1. Temporalització	64
6.2. Gestió	64
6.2.1. Organigrama	64
6.2.2. Organització funcional	65
6.2.3. Equips de coordinació, regulació i seguiment.....	65
6.2.4. Circuits i canals d'informació i comunicació	66
6.2.5. Sensibilització.....	67
6.2.6. Cohesió grupal	67
6.3. Relacions externes	68
6.3.1. Entitats, organismes o empreses estrictament relacionades	68
6.3.2. Detecció de minories actives	68
7. Recursos	69
7.1. Recursos humans, materials, d'equipament, d'espai, d'altres, dels adolescents i tècnics.	69

7.1.1.	Recursos humans	69
7.1.2.	Recursos materials	69
7.2.	Pressupost.....	71
8.	Avaluació	73
8.1.	Tipus d'avaluació.....	73
8.2.	Indicadors d'avaluació	74
8.3.	Instruments d'avaluació	79
9.	Sostenibilitat	84
10.	Conclusions	86
11.	Bibliografia	88
12.	Annexos	90
	Annex 1: Planificació de les sessions: primera línia d'acció.....	90
	Annex 2: Planificació de les sessions: segona línia d'acció	93
	Annex 3: Calendari de sessions	94
	Annex 4: Calendari de reunions	95
	Annex 5: Diagrama de Gantt.....	96
	Annex 6: Tríptic de sensibilització: "La importància de la Salut Mental"	97
	Annex 7: Tríptic: "Un Combat contra els Trastorns Mentals"	99

AGRAÏMENTS

Vull donar les gràcies a un seguit de persones per ajudar-me, acompanyar-me, consolar-me i sobretot impulsar-me a perseguir els meus objectius.

A l'Elena, per ser una tutora implacable que ha fet que donés el màxim de mi.

Als meus companys i companyes de la universitat, per recolzar-me i fer-me de suport en un procés de molts nervis i angoixa. Especialment a la meva amiga i companya Paula, per donar-me la seva visió més formal i professional de la que manco.

A la meva família, el meu pare i la meva mare que m'han ajudat en moments de bloqueig, que m'han animat més que ningú i que sobretot, sempre han estat al meu costat i han confiat en mi.

A la meva germana, Laia, que me l'estimo amb bogeria i m'ha ajudat a viure més enllà d'aquest projecte, per donar-me la visió dels propis adolescents i m'ha ensenyat que sovint és millor fer les coses a poc a poc com un tractor i no a correu com un cotxe esportiu.

Per últim, a l'Alejandro per suportar el meu mal humor, per ajudar-me, per treure'm un somriure en moments difícils i sobretot per estimar-me tal com sóc.

Gràcies

1. Justificació

Avui en dia els membres de la nostra societat han de competir constantment per veure qui és el millor, qui pot aconseguir el millor lloc de feina, qui té més estatus social, entre d'altres. Aquestes exigències desmesurades estan creant un augment del nivell d'angoixa i d'estrès de la població, que influeix de manera significativa en el desenvolupament de patologies de salut mental.

Tal com he dit, aquestes patologies afecten a tota la població des de gent gran, als més joves; la gent gran per una banda perquè les pateix i els infants o adolescents perquè els hi exigim o bé perquè els hi transmetem. Per tant, cada vegada més s'estan desenvolupant patologies de salut mental a edats més primerenques, fet que causa una gran alarma social. Tal com diu Coscolla, Martínez i Poll (2016): "els nens/es que tenen problemes de salut mental tenen un risc molt més elevat de patir malalties amb el pas del temps, així com un risc significatiu de tenir complicacions a nivell físic". (p.7), alhora que l'OMS (citada per Coscolla et al., 2016) expressa que la salut dels infants i adolescents és un dels principals reptes de la salut pública arreu del món.

Cal recordar la importància de la salut mental, ja que pot causar greus alteracions a la vida diària i sobretot en els adolescents poden cronificar-se i afectar de manera desmesurada al desenvolupament de la seva personalitat. A més, els adolescents pateixen una doble problemàtica, per una banda els canvis i problemes de l'adolescència i per una altra, les afectacions que pot tenir una patologia de salut mental.

Personalment he pogut comprendre les seves situacions gràcies a les pràctiques de tercer i quart curs d'educació social realitzades a dos hospitals de dia per adolescents. Aquestes m'han permès veure una realitat devastadora degut a la falta de places als recursos i a la falta de suport fora d'aquests. En aquests períodes de pràctiques, he pogut entendre les seves necessitats i és per aquest motiu que neix aquest projecte. Els adolescents tenen una gran necessitat d'alliberar tota l'energia que tenen i que molts professionals els ajudem a contenir però mai a expulsar.

És per aquest motiu que neix la idea de realitzar un projecte d'intervenció amb adolescents i patologies de salut mental essent complementat amb la pràctica de les arts marcial.

He escollit realitzar un projecte vinculat amb les arts marcial degut a que durant la meua adolescència, jo era una noia una mica rebel i amb molt caràcter que sovint no sabia

controlar. Els meus pares van decidir apuntar-me a realitzar arts marciais amb l'objectiu de què aprenguéssis disciplina i si, vaig aprendre disciplina però també molt més.

Les arts marciais t'ajuden a controlar la teva força, és a dir a tenir consciència i control sobre el teu propi cos; a controlar la ment mitjançant tècniques de relaxació; a respectar als altres; i a aprendre sobre la vida on les persones que estan al teu voltant t'ajuden a ser millor.

Per tant, aquest treball té molta importància per a mi, a l'agrupar un àmbit en el qual m'agradaria treballar en un futur i el meu esport preferit.

2. Marc teòric

2.1. Definició de Salut

El concepte de salut ha anat modificant-se durant el pas del temps (Serra i Bagur, 2004) a causa d'avenços mèdics, científics, econòmics, culturals, socials, entre d'altres. Tots aquests avenços han creat una societat més innovadora i ha produït un increment en investigació, creant així una nova i integral definició de salut segons l'OMS (1946): "un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties". Ja que anteriorment la definició es basava en l'absència de malaltia (Serra i Bagur, 2004) tenint només en compte els factors biològics i no els socials ni els psicològics.

2.2. Salut Mental

2.2.1. Conceptualització de la Salut Mental

La definició de salut mental va directament relacionada amb el concepte de salut explicat anteriorment, sent una definició innovadora i integradora: "un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i ser capaç de contribuir a la comunitat" (OMS, 2013). És a dir tenint en compte tots els aspectes que afecten la vida d'una persona.

Cal comentar la importància de la salut mental, ja que sovint la menyspreem donant pas a un gran estigma que cada cop està més arrelat a la societat. Parlo d'estigmes com: els malalts mentals són persones diferents de la resta, no són normals; mai es curaran; no tenen cap problema, només han d'aprendre a sobreposar-se; les persones amb patologies de salut mental són perillosos i sovint s'aïllen de la societat... (Gómez, Zapata, 2000, 24-25)

Cal treballar en clau d'integració, d'acceptació i de sensibilització de la població, ja que les patologies mentals no són tan estranyes com la gent creu, ja que segons un estudi realitzat per l'associació de Salut Mental Catalunya: una de quatre persones sofrirà un trastorn mental al llarg de la seva vida i dependrà dels factors psicològics, socials, culturals, ambientals... que incideixin en la seva aparició (2019). Tot i que no s'han pogut demostrar les causes concretes que produeixen l'aparició d'un trastorn mental, els

factors que poden afectar són: biològics, psicològics, relacionals, culturals, socials, entre d'altres.

Però dins d'aquests paràmetres, cal entendre la salut mental com un concepte dinàmic i multicausal. La salut mental és un concepte dinàmic, primerament perquè hi ha hagut diferents canvis al llarg de la història i el que abans es considerava una malaltia mental ara no ho és, com per exemple, l'homosexualitat. En segon lloc, és un concepte dinàmic perquè està estrictament relacionada amb l'àrea emocional en el que conviuen moltes emocions, on sovint es malinterpreta com un símptoma d'alguna patologia de salut mental però són emocions de l'ésser humà i són totalment naturals i sanes.

També he comentat que és un concepte multicausal, això és degut a la confluència de factors que afecten a aquesta, és a dir, la salut mental pot estar condicionada per factors ambientals, socials, relacionals, biològics...

2.2.2. Salut Mental i Agressivitat

La salut mental sempre ha estat molt estigmatitzada i, sempre s'ha tractat aquest concepte com a un gran tabú, d'aquests fenòmens en deriven mites o idees errònies sobre els malalts mentals (Gómez, Zapata, 2000): el malalt mental és perillós; els malalts mentals són individus estranys, completament desconnectats de la realitat i perduts en el món dels somnis; existeixen diferències molt clares entre les persones normals i anormals... Però aquests mites, només són prejudicis de persones que no tenen prou coneixement sobre el concepte de salut mental. Si que és veritat, que sovint les persones amb alguna tipologia de trastorn mental poden cursar conductes agressives però no per això podem afirmar que totes les persones malaltes són agressives, perilloses o estranyes.

Tot i així, existeixen conductes agressives derivades d'algun tipus de trastorn mental (Bobes, 1994), per tant, primerament cal entendre el propi concepte d'agressivitat.

El concepte d'agressivitat és molt present a les nostres vides a causa d'una societat competitiva que sempre ens acostuma a demanar el màxim de nosaltres (Roche i Sol, 1998). Però també cal esmentar que l'agressivitat forma part de la naturalesa humana i el problema s'esdevé quan no sabem controlar-la o gestionar-la.

L'agressivitat es pot definir com la: "propensió a desplegar una tipologia de conducta que suposa una confrontació amb l'agent inductor amb ànim de causar-li algun tipus de dany" (Fernández, Garcia, Jiménez, Martín, Dominguez, 2010, p.318).

Però hi ha altres conductes i altres conceptes similars a l'agressivitat, que no sempre són fàcils de diferenciar entre ells:

- La ira. Entesa com un afecte primari que dóna energia i ajuda a l'individu amb les transicions de la vida com podrien ser situacions de frustració o d'adversitat (Fernández et al., 2010).
- L'hostilitat. Entesa com un sistema de processament d'informacions adverses les quals et permet crear respostes anticipades i per tant, accions preventives (Fernández et al., 2010). Aquesta permet tenir creences negatives sobre els altres.

Cal esmentar una diferència molt significativa entre aquests tres conceptes: l'agressivitat, la ira i l'hostilitat (Fernández et al. 2010): la ira és un factor afectiu, l'hostilitat cognitiva i l'agressivitat conductual. És a dir, cadascun d'aquests conceptes intervé en un component diferent de la persona, un afectiu, cognitiu i conductual. Aquests tres conceptes poden desenvolupar-se alhora i de manera integrada però també es poden manifestar per separat, és a dir, no és necessari que apareguin els tres alhora.

Un cop entès el concepte d'agressivitat, ira i hostilitat, cal saber quina tipologia de patologies mentals poden anar acompanyades de conductes agressives i com es manifesten. Els trastorns psiquiàtrics que veurem a continuació poden cursar amb conductes agressives però no sempre ho fan: l'esquizofrènia, el trastorn bipolar I i alguns trastorns de la personalitat (Bobes, 1995):

- Esquizofrènia. L'esquizofrènia és un tipus de psicosi i que es pot manifestar a través de diferents símptomes i cursar o no amb conductes agressives. Els tipus d'esquizofrènia que poden cursar amb conductes agressives són: l'esquizofrènia paranoide i l'esquizofrènia catatònica.
Aquestes poden provocar conductes agressives degut als deliris, a les al·lucinacions i a l'agitació motriu, tant heteroagressives o autoagressives.
Les tipologies d'esquizofrènia que no acostumen a produir conductes agressives són: l'esquizofrènia crònica i la residual.
Aquestes no solen provocar conductes agressives, ja que es caracteritzen per anhedonia, inhibició motora i apatia.

- Trastorn Bipolar I. La principal simptomatologia durant la fase de depressió psicòtica són conductes auto agressives incloent les suïcides. Les conductes suïcides van anteposades per agressions autoinfligides.

En canvi, les fases maníacques poden provocar conductes agressives com a resposta a la impulsivitat, la hiperactivitat i la incapacitat per mantenir límits.

- Trastorns de personalitat. Hi ha una gran varietat de trastorns de la personalitat, alguns d'ells poden provocar conductes agressives i altres no, a continuació veurem alguns d'ells.

Els trastorns de personalitat que poden cursar conductes agressives són: el trastorn antisocial de la personalitat, el trastorn límit de la personalitat i el trastorn explosiu intermitent de la personalitat. Aquests tres trastorns de la personalitat es caracteritzen per dèficit d'atenció i d'autocontrol i conducta irritable, que són els principals causants de les seves conductes agressives.

Però cal afegir els trastorns mentals orgànics, que no formen part dels trastorns psiquiàtrics però poden cursar simptomatologies similars i, per tant, conductes agressives. Aquest tipus de trastorns es produeixen a causa d'una malaltia mèdica o d'un consum, abús o dependència de tòxics i la simptomatologia es caracteritza per tenir un pensament desorganitzat i dificultats per mantenir i controlar l'atenció. Sovint que no sempre, aquesta simptomatologia provoca confusions i falta d'orientació a la persona afectada que pot provocar aquestes conductes agressives de les que estem parlant.

2.3. Adolescència

2.3.1. Conceptualització

L'adolescència la podem etimològicament definir com: "Adolescents, el que està creixent" (Lasa, 2016, p. 14). És a dir com un procés de creixement i de canvis personals que determinaran com serem en l'edat adulta: "Adultus, el que ha crescut" (Lasa, 2016, p.14). Dit d'una altra manera: l'adolescència és el període de transició entre la infància i l'edat adulta (Sierra i Brioso, 2006).

Aquesta etapa del cicle vital, compren dels dotze als divuit anys (Espinosa, Colom, Quiroga, 1997) tot i que cada vegada aquesta franja d'edat augmenta per dalt i per a baix, és a dir, cada vegada l'adolescència comença a edats més primerenques degut a l'evolució de la societat; i acaba a edats més tardanes a causa de la dilatació del període formatiu i les dificultats que existeixen per entrar al mercat laboral. O tal com diu Sierra i Brioso (2006), es pot dividir en dues etapes: l'adolescència primerenca, dels 11 als 14 anys i l'adolescència tardana o joventut, entre els 15 i els 20 anys.

Peter Bloss (2004, citat per Sierra i Brioso, 2006) des de la perspectiva psicoanalítica, conceptualitza les següents fases de l'adolescència:

- Preadolescència (9-11 anys). Correspon amb l'inici de la pubertat i, per tant, amb un augment de la pulsio sexual.
- Primera adolescència (12-14 anys). L'adolescent es separa dels seus pares i passa per una etapa de "dol" per aquest distanciament amb els que fins ara havien sigut el seu màxim suport. Al distanciar-se dels pares cada cop s'apropa més al grup d'iguals.
- L'adolescència (16-18 anys). L'adolescent es troba en una contradicció, per una part vol que els pares els protegeixin però alhora necessita tenir llibertat i autonomia amb els seus amics.
- Final de l'adolescència (19-21 anys). Finalitza la construcció de la identitat.
- Post adolescència (21-24 anys). Correspon al moment en el que la persona deixa de ser adolescent i passa a ser adult, amb tots els drets i deures que corresponen a aquesta etapa.

Com hem vist, l'adolescència comença per un gran procés de canvi físic, anomenat pubertat. Aquesta la podem definir com: "l'inici de la maduració sexual" (Sierra i Brioso, 2006, p.248). En aquest procés de canvi els adolescents pateixen una sèrie de transformacions al seu cos, com per exemple: la primera regla en les noies o la primera ejaculació en els homes. Encara que aquests siguin els canvis més representatius hi ha molts més (Sierra i Brioso, 2006):

- Augment del creixement de l'esquelet.
- Increment i nova distribució de la grassa corporal.
- Desenvolupament sistema circulatori i respiratori que incrementa la resistència física.
- Canvis en els sistemes endocrins.
- Desenvolupament de pèl en diferents zones del cos: axil·les, facial i púbic.

En paral·lel, l'adolescent ha d'aconseguir un seguit de fites per tal de superar aquesta etapa (Sierra i Brioso, 2006):

- Relacionar-se entre iguals de manera estable
- Delimitar el seu rol sexual
- Acceptar-se físicament
- Aconseguir autonomia emocional sense dependre de figures adultes
- Crear pautes i estratègies de comportament
- Adquirir un sistema de valors com a sistema ètic
- Convertir-se en una persona socialment respectable

És a l'adolescència, el moment en què apareix el darrer estadi en el desenvolupament cognitiu descrit per Piaget, l'estadi de les operacions formals.

Aquest estadi correspon al pas d'un pensament concret, propi de la infantesa, a un pensament formal, més abstracte, propi dels adults.

Sierra i Brioso (2006) també expliquen les capacitats cognitives que desenvolupen aquests adolescents: augment de la imaginació que recorda a l'etapa infantil; raonaments hipotètic-deductiu a base de formulacions; qüestionament de supòsits que havia donat per vàlids durant la seva infància; per últim, la metacognició, és a dir la reflexió sobre els propis processos de pensament.

Però aquest pensament formal i aquestes noves característiques cognitives assolides encara estan limitades per certs trets de l'adolescència (Sierra i Brioso, 2006):

- L'egocentrisme adolescent. Correspon als pensaments absolutistes, on l'adolescent creu que té la veritat universal i que aquesta es pot aplicar a qualsevol circumstància i context.
- La fabula de la invencibilitat. Correspon a la creença de l'adolescent de què mai patirà les conseqüències dels seus actes, que mai serà ell la víctima. És per aquesta creença que els adolescents assumeixen riscos innecessaris.
- La fabula personal. Correspon al pensament de l'adolescent on les seves vivències són úniques i que ningú més ha passat pel que ell. És per aquest motiu que no accepta consells.
- L'audiència imaginària. Correspon al pensament sobre el qual tothom està pendent dels seus actes i a conseqüència sovint sobreactuen per cridar més l'atenció.

Fins ara, hem vist que l'adolescent pateix una sèrie de canvis que l'afecten a nivell físic i psíquic però també cal parlar de com ha de superar i aconseguir satisfactòriament tots aquests. A causa de tots aquests canvis l'adolescent ha de reajustar la seva estructura mental i el seu cos, és per aquest motiu que passa per tres tipus de dols (Aguirre, 1994):

- Dol pel cos infantil, a causa dels canvis físics que s'han produït.
- Dol per la dependència infantil. En aquest dol, l'adolescent ha d'acceptar les exigències que li planteja la societat, els pares, l'escola... i entendre que deixa enrere l'etapa de la infància amb tots els seus beneficis.
- Dol pels objectes edípics. L'adolescent entén que no pot comprometre la relació dels seus pares i que ha de separar-se d'ells per poder madurar i créixer.

2.3.2. Característiques

Tot i que entenem que cada persona és especial i única, hi ha una sèrie de característiques que tenen en comú la població adolescent.

Una de les característiques comuns segons Lasa (2016) és la impulsivitat, que s'expressa a través de: exaltació, apassionament, exigència... Però també explica una gran idea en comú: "jo controlo", un pensament de l'adolescent relacionat amb l'audiència imaginària de la que he parlat anteriorment i com a signe de que l'adolescent creu que és el total responsable dels seus actes. A més va molt relacionada amb la confusió que senten degut a totes les transformacions viscudes.

És a dir, podem resumir totes les característiques comunes de la població adolescent són: importància de les emocions i sentiments, les variacions en l'estat d'ànim, els comportaments de risc dels que parlarem més endavant, l'autenticitat, la sinceritat i els grans ideals que els acompanyen.

A més, aquests adolescents tenen en comú unes necessitats (Lasa, 2016):

- Necessitat d'intimitat: És la necessitat de tenir un propi espai controlat. Aquesta necessitat crea un major distanciament amb els pares, ja que l'adolescent intenta fer un gran ús d'aquesta soledat.
- Necessitat de ser acollit i acceptat pel grup d'iguals. El grup d'amics com veurem més endavant desenvolupa una gran importància en l'individu i actua com a suport de les decisions i errors amb els quals pot enfrontar-se l'adolescent.
- Necessitat de conèixer les noves capacitats i limitacions. Aquest punt va molt relacionat amb la idea del "jo controlo" que he esmentat anteriorment. Aquesta necessitat és el resultat de tantejar el seu cos, veure fins on arriba i a més respon a la necessitat de buscar noves experiències. Però cal fer èmfasi en el fet que sovint aquesta idea de "jo controlo" crea una falsa sensació de seguretat i de protecció, és a dir un sentiment de control que en la realitat no en tenen.

A més Espinosa et al. (1997) afegeix una necessitat més i fa un aclariment en relació al suport:

- Necessitat de suport a través de les xarxes socials. Entesa com la quantitat de persones o seguidors que ajuden de manera indirecta a aquests adolescents, donant-los un grup de referència i com he dit abans un clima per tal d'evitar l'aïllament i la soledat.

La necessitat de suport cal veure-la en clau de suport real versus el percebut perquè sovint no entenem per què els adolescents no es senten acompanyats. El suport percebut correspon a la vivència subjectiva que té l'individu de sentir-se estimat, segur, acompanyat... En canvi, el suport real correspon a la vivència objectiva, quantitativa i qualitativa del suport que pot tenir un individu.

Sovint els adolescents no perceben aquest suport real sinó que només presta atenció al suport percebut i per tant, es senten desatesos quan la realitat és una altra.

Per aquest últim punt, el fals sentiment de seguretat, idiosincràtic en aquesta etapa, crea un conjunt de factors de risc. A continuació presentaré els principals factors de risc i, els principals factors de protecció amb els que conviuen els adolescents:

Quadre 1: Factors de risc i Factors de protecció en l'adolescència

FACTORS DE RISC			
INDIVIDUALS	FAMILIARS	ESCOLARS	COMUNITÀRIS
<u>Cognitiu</u> - Invulnerabilitat - Autoestima social desadaptada <u>Afectius/relacionals</u> - Estrès emocional <u>Conducta</u> - Cerca de sensacions - Violència	- Autoconcepte familiar negatiu - Actitud davant de les conductes de risc - Conflicte familiar - Comunicació negativa pares/fills - Absència de normes familiars	- Expectatives negatives del professor - Fracàs acadèmic - Rebuig de l'adolescent a l'autoritat - No acceptació de la diversitat - Discriminació	- Exposició a la violència - Mitjans de comunicació - Normes i actituds - Disponibilitat de substàncies - Normes i actituds socials d'intolerància
FACTORS DE PROTECCIÓ			
INDIVIDUALS	FAMILIARS	ESCOLARS	COMUNITÀRIS
<u>Cognitiu</u> - Autoestima - Empoderament - Autoavaluacions positives Estil explicatiu optimista <u>Afectius/relacionals</u> - Autoregulació - Desenvolupament socioemocional <u>Conducta</u> - Bones relacions interpersonals - Recolzament social - Capacitat d'afrontar	- Cohesió familiar - Comunicació familiar - Temps compartit en família - Normes familiars - Supervisió parental - Recolzament percebut	- Inclusió social - Pertinença al sistema educatiu formal/informal - Participació escolar - Implicació en el voluntariat - Amistat amb els companys - Recolzament educatiu	- Assistència a actes religiosos - Recolzament social - Interacció amb els iguals

Font: Santibañez et al. (2013). La traducció és nostra.

D'aquest quadre els factors de risc més rellevant són els següents:

Dels factors de risc individuals vull destacar l'autoestima social desadaptada (cognitiu), l'estrès emocional (afectiva-relacional) i la violència (conducta). Aquests tres factors poden ser a mode de conclusió el que hem estat parlant abans sobre les característiques dels adolescents, és a dir, els factors de risc coincideixen amb les seves característiques.

1. Dels factors de risc familiars vull fer especial menció a l'autoconcepte negatiu de la família que crea una comunicació negativa i, per tant, el conflicte familiar.
2. Dels factors de risc escolars el fracàs acadèmic i el rebuig al professor i per tant, l'autoritat en el centre educatiu. Aquests factors són a causa de la cerca de sensacions que parlàvem abans, de voler experimentar i de no poder controlar aquesta impulsivitat.
3. Dels factors comunitaris vull destacar amb gran importància l'exposició de la violència per la relació amb el contingut d'aquest projecte.

D'aquest quadre els factors de protecció més rellevant són els següents:

Dels factors de protecció individuals destaco l'autoestima (cognitiu), l'autoregulació (afectiva-relacionals) i les bones relacions interpersonals sostingudes socialment (conducta). Aquests factors ajudaran a protegir-se dels factors de risc que hem observat anteriorment.

1. Dels factors de protecció familiars cal donar importància a la cohesió familiar basada en una bona comunicació, l'establiment de normes i el suport. Ja que com veurem a continuació és tasca dels pares ajudar als seus fills, aspecte que s'abordarà al punt 3.3.4.
2. Dels factors de protecció escolars recalquem l'amistat amb els companys de l'escola i el suport educatiu per tal d'impedir l'absentisme escolar i les males conductes.

3. Dels factors de protecció comunitaris vull afegir un, realitzar activitats de voluntariat per tal d'ajudar a la comunitat i rebre suport social d'aquesta.

2.3.3. Identitat i Grup d'iguals

Tal com hem anat dient l'adolescent ha d'anar superant diversos canvis físics, psíquics, familiars... però també ha de superar canvis que afecta la seva personalitat: la manera de comportar-se, de sentir... de crear la seva identitat com a persona autònoma.

En aquest moment l'individu vol saber què és i quin sentit té la seva vida, ha d'oblidar tot el que era i ha de començar a pensar en el que serà (Aguirre, 1994).

A aquest moment en concret el denominem crisi d'identitat, ja que d'adolescent es troba entre dos mons: la infància i l'edat adulta. Aquesta crisi d'identitat correspon a la cinquena etapa d'Erikson anomenada Identitat versus confusió (Aguirre, 1994).

Aquesta etapa està caracteritzada per un augment de la conflictivitat degut al canvi bruscat entre aquests dos mons dels que parlaven. A més, l'adolescent es troba confós, fins i tot, pot arribar a no reconèixer-se, a no saber qui és.

El desenvolupament de la identitat d'una persona és un moment de canvi molt important a la seva vida on per l'adolescent és molt important centrar-se en ell mateix. Aquesta es desenvolupa a mesura que l'individu canvia i es transforma alhora que s'integra en un grup d'iguals per compartir cerques, gustos, problemes... (Aguirre, 1994).

És per aquest motiu que el grup d'iguals té una gran importància durant aquesta etapa de la vida, ja que es converteix en el principal agent socialitzador de l'adolescent.

A més, l'adolescent, com ja hem dit abans, està buscant separar-se dels vincles paterns, alhora que busca la seva pròpia identitat i s'impregna de l'egocentrisme típic de l'adolescent del qual parlava abans.

Aquest grup d'iguals es caracteritza per ser grups poc estructurats, amb pocs recursos econòmics, tenir un argot propi, per actuar com a pressió cap a l'individu i, el més important, el grup té més significat relacional que no per les activitats que es facin amb aquest.

Diversos autors parlen de les funcions que té el grup sobre l'individu adolescent (Aguirre, 1994; Sierra i Briosó, 2006):

- Funció d'informació i de grup d'autoajuda. El grup d'iguals aporta un sentiment de seguretat davant dels nous canvis i alhora, per compartir estratègies per afrontar-los. Dit d'una altra manera, el grup ajuda a resoldre alguns problemes de l'individu a partir de la reflexió i de compartir informació.
- Funció de suport davant dels canvis de l'entorn social. Aquesta funció es caracteritza per una falsa sensació d'independència, ja que el grup la fomenta.
- Funció de construcció d'identitat. Tal com hem dit abans el grup d'iguals és un gran suport a l'hora de construir la identitat de l'individu. Sovint el grup funciona de mirall, on l'adolescent es veu reflectit. A més, l'adolescent és sent identificat amb els seus companys, compartint experiències, valors, maneres de vestir...
- Funció d'aprenentatge de valors. Aquesta funció correspon al compromís que ha d'acceptar l'adolescent per poder formar part del grup, fent que aquest s'oblidi en certa manera de si mateix i busqui els interessos comuns amb el grup.

Però tota moneda té dues cares i aquesta necessitat d'estar amb un grup d'iguals també es contraresta amb el temps de soledat. Aquest període de soledat correspon a l'assimilació de l'adolescent del seu nou cos i dels seus nous canvis. Però un cop aquest sentiment comença a remetre, torna a la vida de grup amb una major necessitat, ja no es conforma amb estar amb els amics, sinó que ara ha de viure amb ells, compartir completament la seva vida buscant afectivitat (Aguirre, 1994).

2.3.4. Família

Com he dit anteriorment els adolescents comencen a explorar altres vincles, un dels més importants és el grup d'iguals que he comentat anteriorment. Però amb aquest nou vincle disminueixen el vincle amb la seva família, en concret amb les figures paternes. "De hecho, suelen mostrarse más ariscos y distantes con sus padres, e incluso llega un momento en el que ya no se dejan besar ni abrazar" (Sierra i Briosó, 2006, p.278). Cal entendre aquest fet com: "una ruptura del adolescente respecto a patrones comportamentales y expresivos que caracterizaban su etapa anterior, la infancia, que él ya siente superada" (Sierra i Briosó, 2006, p.278) i no com a un distanciament afectiu negatiu, sinó com a un moment transcendental pel desenvolupament de l'adolescent.

En aquest punt els pares també han d'aprendre com establir aquesta nova relació amb els adolescents per tal de poder donar-los suport i acompanyar-los en aquesta etapa vital.

Segons Roche i Sol (1998) hi ha claus per als familiars per tal d'aprendre de manera positiva a ajudar als adolescents en totes les seves dimensions:

- Creació de vincles afectius on l'adolescent se senti escoltat, acceptat i estimat per tal de poder establir una relació de vincle i confiança.
- Creació d'un entorn estructurat amb límits que proporcionin una guia de valors i normes a través de rutines i hàbits a l'adolescent i a la família en general.
- Reconeixement de la seva veu i vot així com del seu món. És a dir reconèixer que les seves opinions tenen rellevància i se'ls pren en conte. Amb aquest punt crearem un apropament als adolescents que permetrà veure els seus avenços i recolzar-los en els seus fracassos.
- Educació en clau de la no-violència. Aquest punt va tant per l'adolescent com per la família, és a dir, educar i ensenyar als adolescents en clau de no-violència, sense càstigs físics ni psicològics per tal de servir com a model de pau.
- Fomentar la resiliència,¹ per tal de fomentar la confiança en ells mateixos i que es puguin desenvolupar amb la major autonomia, autoestima i responsabilitat possible.

Aquestes actuacions són necessàries per a poder apropar-nos i acompanyar a l'adolescent però hem de ser conscients de que no tots els adolescents són iguals i hem d'intentar adaptar-nos al màxim a les característiques pròpies de cada adolescent.

Tal com hem anat veient, és una etapa molt dura per l'adolescent i com els familiars han d'aprofitar els moments en què l'adolescent s'apropa a comunicar els seus problemes. En aquest moment la família ha de fer la funció de suport i d'escolta i així aconseguir la seva confiança i poder oferir-los la seva ajuda.

¹ RAE (2018): "la capacitat humana d'assumir amb flexibilitat situacions límit i sobreposar-se a elles".

2.3.5. Adolescents i Salut Mental

Per poder veure com es relacionen la salut mental i l'adolescència cal que ens fixem en els antecedents d'aquesta adolescència. Segons Lasa (2016) la franja d'edat abans de l'adolescència és el període de latència que compren dels sis als dotze anys i és on: "es generen més intervencions de diagnòstic i tractament" (p.57) en els serveis de salut mental.

Durant aquesta etapa de l'adolescència, s'organitza la personalitat i on apareixen canvis psíquics que determinaran com serà el funcionament mental de la persona al llarg de la seva vida. Aquest és el motiu pel qual en l'adolescència apareixen moltes malalties de caràcter psíquic, ja que l'adolescent s'enfronta a canvis corporals, exigències socials, canvis interns, canvis en l'autoconcepte i en l'autoestima que interfereixen en el seu estat mental (Lasa, 2016).

Aquests canvis esmentats es relacionen amb les fites evolutives d'Erikson que parlen sobre la identitat versus la difusió d'aquesta identitat. Aquesta fita correspon al període de l'adolescència on es crea la personalitat d'aquest i sobre com afronta aquests nous canvis a través de les noves relacions que estableix l'adolescent.

Junt a aquests canvis físics de l'adolescent i amb el desenvolupament de la identitat es suma un canvi en les estructures psíquiques on la persona intentarà endreçar, estructurar i adaptar-se a totes aquestes transformacions (Aguirre, 1994).

És així com Ausbel (1960) (citada per Aguirre, 1994) explica arran d'aquests canvis de les estructures psíquiques i de tots els canvis que pateix pot crear una autoavaluació negativa de la persona i que afecta la seva salut mental amb possible aparició de patologies. És a dir, aquests canvis són molt influents en la manera que l'adolescent desenvolupa o manifesta patologies mentals i segons el sistema afectat es desenvoluparà una patologia o una altra. Tal com diu Espinosa et al. (1997) si el sistema afectat és el cognitiu, es desenvoluparan patologies com l'esquizofrènia, i si el sistema afectat és l'afectiu-motivacional es desenvoluparan patologies com la depressió.

Podríem afegir que, algunes patologies de salut mental cursen conductes agressives (Fernández et al., 2010) i com a adolescents també poden aparèixer conductes agressives en relació a la recerca de noves experiències.

2.3.6. Adolescència i Agressivitat

Els adolescents poden tenir comportaments agressius a causa de la lluita interior i a la gran inestabilitat emocional que pateixen arran de les transformacions de les quals he parlat anteriorment. Amb aquestes conductes agressives busquen satisfer les pulsions pròpies de la impulsivitat que els caracteritza com adolescents alhora que també les manifesten a causa de les frustracions viscudes per la pressió de la societat (Aguirre, 1994).

En aquesta etapa del cicle vital hi ha un període de creixement físic i psicològic per passar a l'edat adulta i, són aquests canvis en els que l'adolescent intenta controlar la impulsivitat i les transformacions que acostumen a crear sentiments d'angoixa per por a no poder superar l'etapa de la infància. És a dir, tal com diu Lasa (2016) els adolescents poden tenir comportaments violents per la por a enfrontar-se a un món que els amenaça.

L'agressivitat en els adolescents també està relacionada amb la idea del "jo controlo" de la que he parlat anteriorment i aquest sentiment crea actes imprudents en què creuen que no els passarà mai res.

Parlant pròpiament de l'agressivitat el concepte de violència està molt present en el món adolescent, però no només la violència als altres sinó la violència autoagressiva, és a dir cap a ells mateixos. I el problema d'aquesta agressivitat i impulsivitat normal, podríem dir, en qualsevol ésser humà esdevé un problema en l'adolescència a causa de les dificultats per gestionar-la (Lasa, 2016).

Sovint aquesta violència, també augmenta en el grup d'iguals simplement per un sentiment de pertinença i d'unió de grup, és a dir, es retroalimenten amb odi de la pròpia banda o grup i entre diferents grups.

2.4. Esport

2.4.1. Conceptualització

Abans de començar a parlar sobre l'esport, cal definir-lo: "Exercici corporal d'agilitat, destresa o força, que es practica individualment o en grup, amb finalitat lúdica o competitiva i seguint unes regles establertes" (DIEC2, 2018). Tal com veiem, l'esport es defineix com una activitat física reglada on poden esdevenir-se diferents modalitats.

Per acabar de definir-lo, Espinosa et al. (1997) troba important destacar la diferència entre el joc i l'esport, ja que sovint aquests dos conceptes es confonen:

El joc és agradable i dura tota la vida. La finalitat del joc és la socialització i el desenvolupament evolutiu combinant factors psicològics, físics, tàctics, pedagògics, entre d'altres.

L'esport, en canvi, es caracteritza per l'impuls de comparar-se i enfrontar-se a altres persones, a tu mateix o a la natura. És a dir, et pots enfrontar a altres esportistes, amb tu mateix per superar-te o amb la natura per buscar nous reptes.

Per continuar explicaré les diferents tipologies d'esport segons els conceptes de cooperació i oposició (Espinosa et al., 1997):

- Esports sense cooperació ni oposició: Són aquells esports on només intervé l'esportista i/o algun objecte. Per exemple: halterofília, tir, esquí o patinatge individual.
- Esports de cooperació i sense oposició: Són aquells esports on l'esportista es relaciona amb objectes i/o companys, tant amb persones com amb animals i sense enfrontar-se amb ningú. Per exemple: hípica, natació sincronitzada o el patinatge per parelles.
- Esports sense cooperació i amb oposició: Són aquells esports on l'esportista interacciona i s'enfronta amb objectes i oponents. Per exemple: les arts marcials, el tenis individual o el triatló.
- Esports de cooperació i d'oposició: Són aquells esports on es relacionen diversos esportistes (dos o més), objectes o oponents. Per exemple: el futbol, hoquei, handbol o el waterpolo.

2.4.2. Beneficis de l'Esport

Primerament comentar que la pràctica d'activitats esportives tenen un gran impacte en la vida quotidiana de les persones fomentant la seva salut física i mental i que, l'esport a nivell amateur és un element educatiu de gran potència (Peña, 2018).

A continuació comentaré alguns dels molts beneficis que aporta l'esport a les nostres vides (Ramírez, Vinaccia, Ramón, 2004):

- Millores en el funcionament del cervell, en concret en l'atenció, el control d'impulsos i la memòria de treball.
- Millora la socialització. Ajuda a aprendre els rols, les regles socials, a augmentar l'autoestima, l'autoconcepte, el sentiment identitari i la solidaritat.
- Millora dels valors socials, entre ells: la participació activa, el respecte, la cooperació, el sentiment de pertinença a un grup, treball en equip, companyonia, justícia... segons Gutiérrez (1995).
- Millora de valors personals, entre ells: creativitat, l'autodisciplina, l'autoconeixement, el manteniment o millora de la salut, perseverança... segons Gutiérrez (1995).
- Millores cognitives, en concret, millores en la concentració i millores en el comportament que afecten diverses àrees de la vida diària, com per exemple en els processos d'aprenentatge.

A mode de conclusió afegixo el quadre següent on s'anomenen els beneficis més significatius que provoca l'esport en la vida diària:

Quadre 2: Beneficis de l'esport

INCREMENTA	DISMINUEIX
1. Rendiment acadèmic	1. Absentisme laboral
2. Activitat	2. Abús d'alcohol
3. Confiança	3. Empipament/Colera
4. Estabilitat emocional	4. Ansietat
5. Independència	5. Confusió
6. Funcionament intel·lectual	6. Depressió
7. Locus intern de control	7. Dismenorrea
8. Memòria	8. Mal de cap
9. Estat d'ànim	9. Hostilitat
10. Percepció	10. Fòbies
11. Popularitat	11. Comportament psicòtic
12. Imatge corporal positiva	12. Conseqüències de l'estrès
13. Autocontrol	13. Tensió
14. Satisfacció sexual	14. Risc de malalties coronàries
15. Benestar	15. Problemes d'esquena
16. Eficiència a la feina	16. Tabaquisme

Font: Márquez (1995). La traducció és nostra.

2.4.3. Esport i Salut Mental

Segons Peña (2018, p.45): "l'activitat física té un impacte positiu sobre el benestar de les persones perquè millora l'autoestima i l'autopercepció". També, comenta que practicar exercici crea un menor risc de patir ansietat o depressió, així, com ajuda a millorar el rendiment acadèmic dels joves que practiquen esport.

Ramírez et al. (2004) exposa que l'activitat física pot convertir-se en un mètode de tractament per a patologies de salut mental, ja que s'associa a una disminució de símptomes de la depressió, l'ansietat i l'estrès. Alhora explica que realitzar esport pot contribuir a una major autoestima, una major autoimatge i una millora a la qualitat de vida. Aquests avantatges són produïts principalment per l'activitat física però alhora també per l'alt nivell de socialització que les acompanya. És a dir, la realització d'activitats físiques proporciona un espai de socialització que afavoreix a la disminució de símptomes i a l'augment del positivisme en relació a un mateix.

Totes els avantatges anteriors fan referència a l'àmbit d'intervenció en patologies però l'exercici físic també serveix com a prevenció d'aquestes actuant com a un potent factor de protecció (Ramírez et al. 2004).

Per tant, podem dir que l'esport és un element central en la promoció de la salut a nivell global, és a dir, tant amb gent amb patologies com amb gent sense (Ramírez, 2004).

A nivell biològic, Redes (2010) explica que la realització d'exercici físic afecta de manera positiva a la salut mental. L'esport actua com a escut protector del cervell alhora que estimula l'aprenentatge i la memòria. Mitjançant l'esport envies una encina al cervell anomenada IGF1 que impacte en el BDNF. Aquest és un factor de creixement alhora que és un neurotransmissor, és a dir, ajuda a la comunicació entre les neurones del nostre cervell. És així com aquest BDNF ajuda a desenvolupar una major plasticitat, entesa com a la capacitat d'adaptar-se a l'entorn, i per tant, ajuda a aprendre i a generar canvis en la persona.

Per tant, cada vegada que realitzem activitats físiques establim noves connexions entre les neurones i això crea que l'exercici físic funcioni com a adob per al cervell.

És a dir l'activitat física afavoreix a la salut mental i com deia Dècimo Junio Juvenal: "Mens sana in corpore sano", és a dir: "Ment sana en un cos sa".

2.4.4. Esport i Adolescència

Tot i que posteriorment parlaré sobre les arts marcial i l'adolescència primerament cal parlar de l'esport com a concepte que engloba les arts marcial.

L'adolescència és un període marcat per molts canvis físics, tal com he anat dient, aquests canvis incrementen la necessitat de tenir una determinada imatge corporal (Aguirre, 1994). És per aquest motiu, que és molt important que realitzin activitats físiques dirigides: per tal de poder ajudar-los a acceptar el seu nou cos i controlar-los per tal que aquesta necessitat no es desenvolupi com una patologia de trastorn alimentari.

Per motivar-los a entrenar cal treballar de manera individual, oferint el màxim d'atenció, establint de manera conjunta els objectius per tal que es compleixin. Molt sovint, els adolescents es posen fites inassolibles i després es senten malament per no haver-les aconseguit i és aquí on hem d'actuar els professionals.

Cal donar importància a la tasca i al procés i no al resultat, ja que en el procés d'aprenentatge, s'aprèn a com realitzar canvis, com crear de zero i com autosuperar-se (Espinosa et al., 1997).

Sovint aquests adolescents, així com qualsevol esportista es pot trobar amb obstacles mentals² que impedeixen aprofitar tots els beneficis de la realització de l'esport.

Segons Espinosa et al. (1997) els obstacles poden ser:

- Enfadar-se de manera incontrolada per haver comès un error. Aquestes reaccions poden provocar una pèrdua d'atenció en l'activitat que estàs duent a terme i acabar sent perjudicial per tu.
- Pensar en altres situacions alienes a la pràctica de l'esport que pot provocar una baixada del rendiment de l'esportista. Aquestes situacions podrien ser pensar en situacions passades o pensar que ja has guanyat.
- Pensaments irracionals on l'esportista adquireix un grau d'exigència que no és necessari, com per exemple, he de guanyar i això crea que no es concentri en la tasca que està realitzant en aquell moment.
- Pensaments absolutistes, o bé, dit d'una altra manera valoracions subjectives de la seva actuació que crea una baixada del seu rendiment esportiu. Aquests pensaments podrien ser: no guanyaré mai, tot em surt malament... i és especialment en aquest punt on he de tenir cura amb els adolescents per tal que no s'enfonsin.
- Pors. És molt important pensar en positiu i que els esportistes sàpiguen que han de jugar per guanyar i no per no perdre.

Per tal d'intentar evitar aquests pensaments i respostes que l'únic que creen és una dificultat afegida en els esportistes l'objectiu és treballar en clau del desenvolupament de l'autonomia personal.

Galindo (2003) explica que per treballar en clau d'autonomia personal cal seguir quatre passos: Reconèixer, Acceptar, Canviar i Estendre. Reconèixer com a pas clau en el desenvolupament, on has de poder entendre que sents i poder expressar-ho; Acceptar l'emoció i no amagar-la, poder ser capaç d'assumir el que sents en el moment; Canviar, poder ser capaç de neutralitzar l'emoció i poder canalitzar-la a una activitat que em creï

² Obstacles mentals, entesos com a pautes de pensament o comportament que afecten la vida esportiva d'una persona impedit centrant-se en la seva feina i disminuint els beneficis d'aquesta pràctica esportiva.

una major motivació; Estendre, ser capaç de repetir el procés i deixar que les coses flueixin, és a dir, no forçar-les.

Un factor important a l'hora de treballar els obstacles mentals és conèixe'ls, acceptar-los i afrontar-los amb l'ajuda d'un professional. Aquest, alhora, ha d'aprofitar els espais informals per incidir i profunditzar en una educació integral dels educands (Roche, Sol, 1998), sempre que es tingui en compte que la seva manera d'ensenyar causarà un impacte en els educands. A continuació exposo alguns exemples d'Espinosa et al. (1997) de les maneres d'ensenyar a nivell general aplicables a l'ensenyament de l'esport i de la influència d'aquesta en els joves:

- Si prediques amb un alt grau d'exigència: perjudicaràs l'educand amb baixa intel·ligència i afavoriràs l'educand amb molta intel·ligència.
- Si modifiques periòdicament el mètode d'ensenyament: perjudicaràs l'educand amb baixa intel·ligència i afavoriràs l'educand amb molta intel·ligència.
- Si facilites la feina donant tots els elements a treballar: beneficiaràs l'educand amb una baixa intel·ligència i perjudicaràs l'educand amb molta intel·ligència.
- Si realitzen demostracions o models senzills: beneficiaràs l'educand amb baixa intel·ligència i perjudicaràs l'educand amb molta intel·ligència.

2.5. Arts Marcials

2.5.1. Conceptualització

L'origen de les arts marcials segons Tassinari (2002) prové de la civilització Hindú que va ser atacada per un poble guerrer, donant pas a una nova civilització anomenada l'hinduisme (900 aC). Aquesta civilització es va dividir en quatre castes: els Sacerdots o Bramhani; els guerrers i prínceps (els Kshatrya); els agricultors, comerciants i artesans (els Vaicya); i, per últim els servents i obrers (els Cudra). Va ser en la casta dels guerrers on s'inicien les arts marcials amb una forma de combat que anomenaven Vitarmuki (home que el seu puny està tancat com un diamant).

Arran d'aquesta nova tècnica, diferents pobles i civilitzacions l'han anat modificant i transformant fins al que avui entenem com arts marcials, fins i tot a definir dos tipus d'arts marcials, les internes i les externes. Les arts marcials internes es basen en l'ensenyament espiritual per sobre de la tècnica i les arts marcials externes es basen en la tècnica i provenen de les escoles d'arts marcials dels temples Shaolin.

Altrament hi ha diferents tipologies d'arts marcials, a continuació exposo les principals (Deportes de contacto, 2019):

Quadre 3: Tipologies d'arts marcials tradicionals de Xina i Corea i característiques principals

PROCEDENTS DE XINA		PROCEDENTS DE COREA	
Art Marcial	Característiques	Art Marcial	Característiques
Kung	Caracteritzat per l'ús de patades, cops, claus i projeccions	Taekgyeon	L'objectiu és derribar a l'oponent mitjançant tècniques de patades i escombrades
Tai Chi Chuan	Combina moviments ràpids i forts amb lents i suaus	Hapkido	Caracteritzat per l'ús d'atacs forts amb tècniques per fugir. És un art marcial de supervivència
Xing Yi Quan	S'anomena el "boxe de la ment", per combinar tècniques de boxe amb l'ús de la llança	Taekwondo	Caracteritzat per l'ús de patades i claus

Quadre 4: Tipologies d'arts marciais tradicionals del Japó i característiques principals

PROCEDENTS DEL JAPÓ			
Art Marcial	Característiques	Art Marcial	Característiques
Judo	L'objectiu és derribar a l'oponent utilitzant la teva força pròpia	Aikido	Combina tècniques de lluita amb armes i la lluita cos a cos.
Jiu-jitsu	L'art de la suavitat. Caracteritzada per una varietat de sistemes de combat sense armes amb un o més oponents	Kendo	Combina tècniques per parelles amb armadura i sable de bambú.
Karate	Caracteritzada per cops amb patades i punys	Ninjutsu	Art marcial d'espionatge i de guerrilles. Tècniques dels ninjas, que utilitzen estrelles, bombes de fum, etc.

Aquestes són les principals arts marciais caracteritzades per ser de les primeres que van existir i per ser les antecedents de la majoria d'arts marciais que hi ha avui en dia.

Posteriorment a aquestes arts marciais tradicionals recollides al quadre 3-4, es desenvolupen noves arts marciais creades a partir de combinacions entre elles on cadascuna ha adquirit nous significats i mètodes conservant encara conceptes originaris d'aquestes.

Tal com explica Tassinari (2002). Els conceptes principals que han conservat són:

- "Diji/do/dojo": correspon al nom de l'escola d'arts marciais. Es deia que és on l'home aconsegueix la il·luminació.
- "Sensei": correspon al mestre d'arts marciais. Aquest terme recorda al pare de família, ja que era ell qui ensenyava les tècniques.

2.5.2. Cos i Ment

Les arts marcial no són només una activitat de lluita, sinó que has de treballar-te a tu mateix i crear una sintonia entre el cos i la ment.

El cos i la ment, és una filosofia d'entrenament, però també de vida i moltes arts marcial la recullen, la més característica és el Taekwondo.

Segons Mckissock (2008) el do (l'escola d'arts marcial), és un espai sagrat on només hi ha lloc per la calma i la felicitat. Mckissock (2008) ens explica que dintre del do existeixen cinc filtres per apartar aquesta maldat de la teva vida, i cal aconseguir domar-los tots. Els cinc filtres són:

- Cortesia. Entesa com el tracte amb respecte i dignitat als altres, posa l'èmfasi en el poder de la paraula, ja que pot ser una arma de doble sentit, o bé per repartir amor o per provocar odi o desconfiança. Per tant, si seguim aquest filtre utilitzant com a eina la paraula estarem contribuint a crear una societat més tolerant. "La humanitat aconseguirà els sentiments populars i la benevolència i tindrà un major resultat si tenen lloc en el moment adequat" (Sun Tzu)
- Integritat. Entesa com l'habilitat per distingir entre el que està bé i entre el que està malament. Aquest filtre es basa en la capacitat d'autoreflexió i de metanàlisi d'un mateix amb l'objectiu d'acabar pensant abans d'actuar. "Inclús una petita i bona acció ha de ser recordada, i inclús un petit mèrit elogiat" (Zhu Qe Liang).
- Perseverança. Entesa com l'habilitat de tenir paciència, confiança i sobreposarte a les dificultats de la vida. Per tant, la finalitat que planteja és la de poder aconseguir les metes que ens proposem. "Ni tan sols el Paradís pot canviar la forta voluntat d'un home" (Cai Qen Tan).
- Autocontrol. Entès com la confiança i les habilitats d'una persona per controlar els seus actes i accions tant dintre com fora del "diji". "La ira pot convertir-se en alegria amb el pas del temps, però un home mort no pot tornar a la vida" (Sun Tzu).

- Esperit indomable. Entès com la fortalesa de parlar i actuar davant d'una injustícia, de lluitar per la llibertat i per un món just. "Un home virtuós hauria de ser ràpid en l'acció i eloqüent en la parla" (Confucio).

Tal com he dit amb aquests cinc filtres s'aconsegueix apartar la maldat de la teva vida, però no es poden aconseguir si no s'entrena de les tres maneres següents (Ueshiba, 2008):

- Entrenar la nostra ment per harmonitzar-la amb totes les activitats de l'univers.
- Entrenar el nostre cos per harmonitzar-lo amb totes les activitats de l'univers.
- Entrenar per harmonitzar la nostra ment amb el nostre cos i, alhora amb totes les activitats de l'univers.

És a dir, cal entrenar la ment i el cos per separat perquè estiguin amb harmonia amb l'univers i un cop aconseguit, cal que s'harmonitzin alhora per tal que funcionin com un sol.

2.5.3. Beneficis de les Arts Marcials

La majoria de la població creu que les arts marcials s'utilitzen per fomentar l'agressivitat i que aquestes pràctiques augmenten la taxa de violència, però si ens fixem en tots els beneficis que aporten ens adonem que aquests mites són falsos.

Tassinari (2002) ens explica els beneficis de les principals arts marcials:

Quadre 5: Tipologies d'arts marcial tradicionals de Xina i Corea i els seus beneficis

PROCEDENTS DE XINA		PROCEDENTS DE COREA	
Art Marcial	Beneficis	Art Marcial	Beneficis
Kung	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència del cos i ment - Respecte mutu - Salut (òssea, muscular, nerviosa...) 	Taekgyeon	<ul style="list-style-type: none"> - Control de l'agressivitat - Defensa personal
Tai Chi Chuan	<ul style="list-style-type: none"> - Control estrès i ansietat - Equilibri - Augment de l'energia 	Hapkido	<ul style="list-style-type: none"> - No violència - Defensa personal - Consciència cos i ment
Xing Yi Quan	<ul style="list-style-type: none"> - Corregeix mals hàbits posturals - Augmenta concentració mental - Desenvolupa una ment forta 	Taekwondo	<ul style="list-style-type: none"> - Augment concentració mental - Augment de l'autoestima - Fomenta relacions socials

Quadre 6: Tipologies d'arts marcial tradicionals del Japó i els seus beneficis

PROCEDENTS DEL JAPÓ			
Art Marcial	Beneficis	Art Marcial	Beneficis
Judo	<ul style="list-style-type: none"> - Fortificació del caràcter - Autocontrol - Enfrontar les adversitats 	Aikido	<ul style="list-style-type: none"> - Control agressivitat
Jiu-jitsu	<ul style="list-style-type: none"> - Defensa personal - Control agressivitat - Control del cos i habilitats 	Kendo	<ul style="list-style-type: none"> - Augment de la concentració mental - Agilitat - Equilibri entre cos i ment
Karate	<ul style="list-style-type: none"> - Millors reflexes - Control agressivitat - Millora coordinació 	Ninjustu	<ul style="list-style-type: none"> - Defensa personal - Control de cos i ment - Fomenta la paciència, tolerància i confiança

La majoria d'aquestes arts marcial s t'ajuden a controlar l'agressivitat i a tenir consciència i concentrar-te en el cos i ment, per tant, com he dit abans les arts marcial s ensenyen el camí de la no-violència i és aquest el seu gran benefici.

2.5.4. Beneficis de les Arts Marcials en relació a la Salut Mental i l'Adolescència

En concret, alguns dels beneficis que podria aportar les arts marcial s a la salut mental són: control de l'agressivitat, fortificació del caràcter, autocontrol, enfrontar les adversitats, control del cos i habilitats, control de l'estrès i l'ansietat, equilibri, augment de l'energia, augment de la concentració mental, desenvolupament d'una ment forta, augment de l'autoestima i foment de les relacions social s (Tassinari, 2002).

Tots aquests beneficis es deuen a tenir més cura de la teva ment i ajudar-te a superar els obstacles, dues fites summament importants per esdevenir una bona salut mental.

Els beneficis que poden aportar les arts marcial s als adolescents encara són més, és a dir, tot el quadre 5 i 6 poden beneficiar directe o indirectament als adolescents (Tassinari, 2002). Ja sigui degut a la creació de la seva personalitat, com per evitar impulsos propis d'aquesta etapa o bé per sentir-se millor amb si mateixos.

Per tant, queda demostrat tots els possibles efectes positius de les arts marcial s tant en la població en general, com en adolescents, com en persones amb patologies de salut mental.

Són tots aquests, els motius fonamentals per voler crear un projecte d'arts marcial s amb adolescents amb patologies de salut mental. Per tal d'intentar ajudar-los a controlar aquests impulsos agressius a través de la pràctica d'un esport que ajuda a connectar cos i ment com són les arts marcial s.

3. Diagnòstic

3.1. Detecció de necessitats

Les necessitats següents corresponen a les necessitats dels adolescents d'entre 12 i 18 anys que cursen patologies de salut mental:

- Necessitat de practicar activitats física-esportives adaptades al col·lectiu

En relació a la falta de recursos per a la realització d'activitats esportives en un espai segur i que atengui les seves necessitats. Alhora, també hi ha una manca d'activitats física-esportives de contacte en un espai segur i que atengui les seves necessitats de desfogar-se.

- Necessitat de gestionar l'agressivitat

En relació a l'habilitació d'espais i de professionals per tal de poder desfogar-se i poder aprendre com gestionar i controlar conductes agressives.

- Necessitat de sensibilitzar a la població en temes de salut mental

En relació a la falta de suport i de coneixement per part de la societat sobre la salut mental.

- Necessitat de millora de la relació paternofamiliar

Fa referència a la relació entre pares/mares/família i fills/es amb patologies de salut mental. Manca un suport i coneixement del tracte i enfortir relacions familiars.

- Necessitat de temps d'oci organitzat

En relació a establir una rutina i quelcom productiu a fer quan no estiguin formant-se o treballant.

- Necessitat d'establir una xarxa social de relació

En relació al grup d'iguals i com a metodologia per evitar l'aïllament.

3.2. Prioritats

Les necessitats que cobriré amb el meu treball són:

- Necessitat de practicar activitats física-esportives adaptades al col·lectiu
- Necessitat de gestionar l'agressivitat
- Necessitat de temps d'oci organitzat
- Necessitat d'establir una xarxa social de relació

El meu projecte cobrirà les necessitats a través de la realització de classes d'arts marcial (Necessitat de practicar activitats física-esportives adaptades al col·lectiu) que alhora serviran d'espai segur per aprendre a gestionar l'agressivitat.

A més, actuarà com a espai de temps d'oci organitzat pels adolescents i els permetrà establir una xarxa social de relació amb els companys de classe.

4. Formulació del projecte

4.1. Descripció

Aquest és el disseny d'un projecte d'intervenció per adolescents amb patologies de salut mental basat en la pràctica d'arts marcial. Aquest se centra en un espai on poder realitzar aquest tipus d'activitat esportiva per a un grup de 14 joves de 12 a 18 anys amb patologies de salut mental. És un projecte obert, és a dir, està dissenyat per poder ser aplicat en diferents recursos, equipaments, municipis... és a dir, no té una àrea geogràfica específica.

Aquest projecte serà un complement a un altre tipus d'intervenció i s'utilitzarà l'esport com a eina terapèutica i de rehabilitació per tal de poder orientar als adolescents amb patologies de salut mental a recuperar-se i poder tenir una vida el més normalitzada possible. Alhora que fomentarem el treball de procés i no de resultat, treballant dia a dia i donant importància a les millores personals i del grup i no en el resultat final com podria ser aconseguir dominar tècniques d'arts marcial.

4.2. Marc institucional

Aquest és un projecte versàtil, és a dir que no ha de ser aplicat a cap centre, recurs o equipament. Aquest projecte es podria aplicar a:

- Centres oberts
- Hospitals de dia per Adolescents
- Escoles
- Poliesportius
- Esplais/Caus
- Cases de cultura

4.3. Destinataris

El projecte va destinat a adolescents de 12 a 18 anys que pateixin algun tipus de patologia de salut mental (a excepció de trastorns d'alimentació), independentment si són nois o noies o la patologia que puguin tenir. Puc dir doncs, que és un projecte destinat a un públic obert. En concret, els criteris d'inclusió i exclusió són els següents:

Criteris d'inclusió:

- Tenir entre 12 i 18 anys.
- Disposar d'un diagnòstic de salut mental

Criteris d'exclusió:

- Consumir substàncies tòxiques.
- Tenir un coeficient intel·lectual inferior a la mitja (<85-90)
- Tenir qualsevol tipologia de discapacitat física o problema mèdic que impedeixi l'autonomia personal i/o la pràctica d'arts marciais.
- Trastorns d'alimentació.

4.4. Objectius

Objectius Generals:

- Millorar la salut física i mental a través d'activitats física-esportives en adolescents d'entre 12 i 18 anys amb patologies de salut mental.
- Reduir conductes agressives en adolescents d'entre 12 i 18 anys amb patologies de salut mental.

Objectius Específics:

1. Adquirir hàbits esportius.
2. Compartir experiències sobre les pròpies patologies de salut mental a través del grup.
3. Aplicar tècniques d'arts marcial per gestionar i reduir conductes agressives.
4. Aprendre el concepte d'autodisciplina.
5. Expressar sentiments i/o pensament negatius a través del grup.

4.5. Línies d'acció

- Línia d'acció: Formació i pràctica en les tècniques físiques i mentals de les arts marcial
- Línia d'acció 2: Creació d'un grup d'ajuda mútua

5. Planificació

5.1. Línies d'acció

OBJECTIUS GENERALS	
Millorar la salut física i mental a través d'activitats física-esportives en adolescents d'entre 12 i 18 anys. Reduir conductes agressives en adolescents d'entre 12 i 18 anys.	
Línia d'acció 1: Formació i pràctica en les tècniques físiques i mentals de les arts marcials	Línia d'acció 2: Creació d'un grup d'ajuda mútua
OBJECTIU ESPECÍFIC 1-2-3-4 Adquirir hàbits esportius Compartir experiències sobre les pròpies patologies de salut mental a través del grup Aplicar tècniques d'arts marcials per gestionar i reduir conductes agressives Aprendre el concepte d'autodisciplina	OBJECTIU ESPECÍFIC 2-5 Compartir experiències sobre les pròpies patologies de salut mental a través del grup Expressar sentiments i/o pensament negatius a través del grup

Tot seguit, es desenvoluparan cada una d'aquestes línies d'acció en relació a la seva descripció i justificació, objectius i unitats de programació.

Línia d'acció 1: Formació i pràctica en les tècniques físiques i mentals de les arts marciais.

A) Descripció i justificació

La primera línia d'acció consisteix en formar i practicar les tècniques físiques i mentals de les arts marciais amb els adolescents, enteses aquestes tècniques com: la pròpia pràctica de les arts marciais i la seva metodologia, i la metodologia de relaxació, respectivament.

Aquesta tasca és la principal d'aquest projecte, ja que, com diuen els autors en els que m'he basat, l'esport és necessari per tal de millorar la salut física i mental de les persones. A més, en l'adolescència té un gran pes i importància.

B) Objectiu

Aquesta línia d'acció fa referència als objectius específics 1-2-3-4: "Adquirir hàbits esportius", "Compartir experiències sobre les pròpies patologies de salut mental a través del grup", "Aplicar tècniques d'arts marciais per gestionar i reduir conductes agressives" i "Aprendre el concepte d'autodisciplina".

Realitzaré una sèrie d'activitats per tal d'ensenyar tècniques d'arts marciais per tal de treballar el control del propi cos així com aprendre a gestionar conductes agressives i fomentar les relacions socials que s'establiran dintre del tatami.

Aquests objectius estan estretament relacionat amb l'objectiu 4: "Adquirir hàbits esportius", ja que totes aquestes activitats que es realitzaran seran a través de l'esport, en concret amb la pràctica de les arts marciais.

C) Unitats de programació

Realitzarem 3 unitats de programació:

1. Introducció a les arts marciais

Aquesta unitat de programació es desglossa en quatre subunitats:

- 1.1. Introducció a les arts marcial i al grup
- 1.2. Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marcial i als 5 filtres
- 1.3. Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marcial i a habilitats físiques i mentals
- 1.4. Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marcial i al treball en equip

2. Arts Marcials

Aquesta unitat de programació es desglossa en tres subunitats:

- 2.1. Arts Marcials i emocions
- 2.2. Arts Marcials i habilitats físiques i mentals
- 2.3. Arts Marcials i als 5 filtres

3. El progrés en les Arts Marcials

Aquesta unitat de programació es desglossa en tres subunitats:

- 3.1. Arts Marcials i evolució
- 3.2. Arts marcial i intel·ligència emocional
- 3.3. Comiat de la pràctica i del grup

Per tal de veure-ho de manera més clara consulteu l'annex 1 on consten tres quadres amb l'explicació de la unitat de programació, la subunitat, el mes corresponen i les unitats didàctiques amb la idea del que es realitzarà.

Totes aquestes unitats tindran una estructura de tres parts dividides en cada sessió:

- Escalfament: on s'introduirà la temàtica a parlar durant l'activitat
- L'activitat
- Estirament: espai per poder parlar de la temàtica de cada sessió

Unitat de programació 1: **Introducció a les arts marciais**

Aquesta unitat de programació estarà dividida en quatre apartats que corresponen als mesos d'aquesta unitat 1. És a dir, aquesta primera unitat de programació tindrà una durada de quatre mesos, que corresponen als mesos de setembre a desembre.

En aquesta unitat es pretén començar a vincular als adolescents amb el món de l'esport i de les arts marciais, alhora que es comença a treballar les relacions dintre del grup per poder en la segona i tercera unitat de programació desenvolupar la línia d'acció 2: Crear un grup d'ajuda dintre de l'espai de la pràctica d'arts marciais.

A continuació detallaré les subunitats de programació d'aquesta primera unitat: "Introducció a les arts marciais":

- Introducció a les arts marciais i al grup. Aquesta subunitat constarà de tres unitats didàctiques i es treballarà la coneixença i confiança en el grup per tal de poder treballar de manera cooperativa la pràctica de les arts marciais.
- Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marciais i als 5 filtres. Aquesta subunitat constarà de deu unitats didàctiques i es treballarà la pràctica d'arts marciais amb el transfons dels cinc filtres per allunyar la maldat de la vida. Alhora es començarà a treballar la comunicació sobre les experiències personals dels adolescents a través d'espais sensorials.
- Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marciais i a habilitats físiques i mentals. Aquesta subunitat constarà de vuit unitats didàctiques i es treballaran habilitats físiques com: la flexibilitat, força, agilitat i resistència alternades amb habilitats mentals de les mateixes com: flexibilitat mental, fortalesa mental, agilitat mental i la relaxació com a contraposició a la resistència física. Alhora es seguirà treballant la comunicació a través d'espais sensorials.
- Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marciais i al treball en equip. Aquesta subunitat constarà de cinc unitats didàctiques i es treballarà en equip per tal d'enfortir relacions entre els adolescents i el grup a través de demostracions individuals, per parelles i grupals, alhora que es seguirà introduint la comunicació entre ells a través d'espais sensorials. Aquesta subunitat finalitzarà amb una demostració grupal als familiars dels adolescents i permetrà la finalització d'aquesta primera unitat de programació: "Introducció a les arts marciais".

Unitat de programació 2: **Arts Marcials**

Aquesta unitat de programació estarà dividida en tres apartats que corresponen als mesos d'aquesta unitat 2. És a dir, aquesta segona unitat de programació tindrà una durada de tres mesos, que corresponen als mesos de gener fins al 2 d'abril.

En aquesta unitat es pretén practicar pròpiament l'exercici d'arts marciais amb el desenvolupament d'un grup d'ajuda mútua entre els adolescents dintre del tatami.

A continuació detallaré les subunitats de programació d'aquesta segona unitat: "Arts Marcials":

- Arts marciais i emocions. Aquesta subunitat constarà de sis unitats didàctiques i es treballaran les emocions en general i després dues emocions en concret: ira i serenitat. Alhora existirà un espai per tal de poder compartir experiències sobre les emocions.
- Arts marciais i habilitats físiques i mentals. Aquesta subunitat constarà de vuit unitats didàctiques i es tornaran a treballar les habilitats físiques i mentals que s'havien realitzat en la primera unitat. Aquesta subunitat està dissenyada com a eina de progrés i d'aprofundiment per tal de veure els avenços dels adolescents des de que van realitzar-la per primera vegada a la primera unitat de programació a ara, la segona unitat de programació. Alhora existirà un espai per tal de poder compartir experiències sobre les emocions.
- Arts marciais i cinc filtres. Aquesta subunitat constarà de deu unitats didàctiques en les quals es tornaran a treballar els cinc filtres realitzats a la primera unitat. Com el subapartat anterior, està dissenyada com a eina de progrés i aprofundiment per tal de veure un abans i un després en la millora dels adolescents en conjunt i individualment. Alhora existirà un espai per tal de poder compartir experiències sobre les emocions. Esmentar que aquesta subunitat té una durada d'un mes i un dia, és a dir, compren el mes de març i un dia d'abril per tal de posar fi a la subunitat i a la segona unitat de programació: "Arts Marcials" abans de setmana santa.

Unitat de programació 3: **El progrés en les Arts Marcials**

Aquesta unitat de programació estarà dividida en tres apartats que corresponen als mesos d'aquesta unitat 3. És a dir, aquesta tercera unitat de programació tindrà una durada de tres mesos, que corresponen als mesos d'abril fins a juny.

En aquesta unitat es pretén practicar pròpiament l'exercici d'arts marciais amb el desenvolupament d'un grup d'ajuda mútua entre els adolescents dintre del tatami i el comiat per la finalització de la primera edició d'aquest projecte. Per tant, aquesta unitat correspon a les dues línies d'acció i a l'etapa final d'aquest projecte.

A continuació detallaré les subunitats de programació d'aquesta segona unitat: "El progrés de les Arts Marcials":

- Arts marciais. Aquesta subunitat constarà de sis unitats didàctiques i es treballaran tècniques d'arts marciais amb temàtiques escollides pels adolescents per tal de treballar el grup d'ajuda mútua dintre del do. En aquesta subunitat s'oferiran temàtiques com: Alegries i Pors, Pensaments, Necessitats, Inquietuds i Problemes per tal de que els adolescents triïn el tema del que volen parlar en relació a aquests conceptes.
- Arts marciais i intel·ligència emocional. Aquesta subunitat constarà de vuit unitats didàctiques i es treballarà la intel·ligència emocional amb les seves categories: l'Autoconeixement, l'Autocontrol, l'Empatia, l'Automotivació i la Gestió de relacions. Alhora que existirà un espai per poder compartir experiències pròpies dels adolescents.
- Comiat de la pràctica i del grup. Aquesta subunitat constarà de sis unitats didàctiques que estaran orientades en el comiat d'aquest projecte i al comiat del grup. Es realitzaran demostracions individuals, per parelles i grupals alhora que es parlarà d'experiències pròpies dels adolescents i del comiat. L'últim dia, es finalitzarà aquesta subunitat i la tercera unitat de programació: "El progrés de les Arts Marcials" amb una demostració als familiars.

Planificació de les sessions: La calendarització del projecte abraça tot un curs acadèmic, de setembre a juny. A l'annex 1, s'hi troba detallada.

Unitats didàctiques: He desenvolupat una unitat didàctica per cada subunitat de programació, és a dir, en total hi ha 10 unitats didàctiques que corresponen a cada mes que dura el projecte.

Títol: Arts Marcials i Hàbits Esportius			
Destinatari	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marcials	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
<p>Aprendre el concepte d'arts marcials i d'hàbits esportius</p> <p>Integrar-se al grup</p> <p>Compartir experiències entre els membres del grup</p>			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	Temporalització
Coneixement del concepte d'arts Marcials	Realització d'activitat física Explicació d'un mateix	Respecte Escolta activa	5 minuts
Coneixements sobre els beneficis dels hàbits esportius	Relació entre companys/es Reflexió sobre la primera sessió	Companyerisme Percepció Participació	10 minuts
		<p>La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament.</p> <p>Primerament els alumnes arribaran al tatami, on s'explicarà la metodologia a seguir durant la sessió.</p> <p>Escalfament: Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica que son les arts marcials i els beneficis dels hàbits esportius.</p> <p>Activitat: Els alumnes es posaran unes disfresses de summo per protegir-se:</p> <p>- 1º Joc: els alumnes hauran de dir el seu nom, edat i algun fet curiós. Quan ho hagin dit es tiraran al terra i s'arrossegaran fins arribar a un altra company que haurà de fer el mateix.</p> <p>- 2n Joc: es donarà un llistat de preguntes personals i els adolescents hauran d'anar xocant amb els companys mentre responen a les preguntes. Hauran d'anar xocant amb persones diferents fins que tinguin totes les preguntes respostes.</p> <p>- 3r Joc: farem una rotllana, l'educador anirà dient preguntes tancades (de si o no), els alumnes que responguin de manera afirmativa hauran de posar-se al mig i xocar amb qui també estigui.</p> <p>Estirament: Es parlarà sobre com ha anat la sessió i sobre com s'han sentit el primer dia del projecte.</p>	30 minuts (10 minuts) (10 minuts)
			15 minuts
Avaluació			Material
<p>L'activitat s'avaluarà en funció de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Capacitat de realitzar jocs de coneixença i de contacte, a través de l'observació del professional i d'una graella que mostri les dificultats per realitzar-ho. - Capacitat de compartir experiències personals amb el grup a través de l'observació del professional i l'escolta activa. 			<p>14 Disfresses de Summo</p> <p>1 Llistat de preguntes personals</p> <p>1 Llistat de preguntes tancades</p>

Títol: Autocontrol I			
Destinataris	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marciais	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
Conèixer el concepte d'autocontrol Desenvolupar l'autocontrol i el no control en situacions determinades Reduir l'agressivitat Compartir experiències amb el grup			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	Temporalització
Coneixement del que és l'autocontrol Coneixement de l'agressivitat	Identificació de quan s'autocontrola Identificació de quan està perdent el control Aprenentatge per controlar l'agressivitat Reflexió sobre un mateix	Companyerisme Competitivitat Autoconeixement Respecte	La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament. Els alumnes ambaràran i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions. <u>Escalfament:</u> Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica que es l'agressivitat i l'autocontrol i que provoca la falta d'aquests. <u>Activitat:</u> Es prepararà un circuit físic d'estacions, amb dos repeticions de dos minuts en cada estació. En aquestes estacions es treballarà l'autocontrol (A) i el no control (NC) del cos. Hi haurà set estacions: 1. (NC) Per parelles, donar cops forts a un escut. 2. (A) Per parelles, donar cops controlats a un escut. 3. (NC) Empenyer una roda. 4. (A) Combat sense tocar-se. 5. (NC) Donar cops al sac. 6. (A) Exercicis d'equilibri com saltar i aguantar-se sobre una cama. 7. (A+NC) Donar cops a una pilota enganxada per amdos extrems (Punching/SpeedBall). <u>Estirament:</u> Tindrà dues parts: - S'estilarà mentre es parla sobre: com s'han sentit i sobre com han gestionat l'agressivitat i l'autocontrol a través de l'elecció de colors. - Relaxació
Avaluació			Material
L'activitat s'avaluarà en funció de: - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Capacitat de controlar i no controlar impulsos, a través d'una graella que avalua la facilitat o dificultat per controlar els moviments segons l'estació i l'alumne. - Capacitat de realitzar arts marciais a través de l'observació del professional. - Capacitat per compartir experiències a través de l'observació professional i l'escolta activa.			14 Escuts 1 Roda 1 Sac de boxa 2 Punching/SpeedBall Cartolines de colors

Títol: Agilitat Mental-Memory Gegant				
Destinatari	Grup 14 adolescents			
Lloc	Tatami d'arts marcial	Temps	60 minuts	
Objectius Didàctics				
<p>Augmentar l'agilitat mental a través del joc grupal</p> <p>Aprendre a col·laborar amb el/la company/a</p> <p>Compartir experiències amb el grup</p>				
Continguts			Metodologia	Temporalització
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	<p>La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament.</p> <p>Els alumnes ambaran i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions.</p> <p>Escalfament: Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica que és l'agilitat mental.</p> <p>Activitat: Es prepararà un memory gegant al terra. Per parelles els alumnes es col·locaran a dos metres de les fixes i, per tots començarà el joc. Primerament hauran de fer una acrobàcia per arribar a les fixes i un cop allà, hauran de realitzar moviments d'arts marcial fins la fixa que volen alhora que el/la company/a fa el mateix. Si les fixes son parella guanyen 1 punt i sinó doncs tomen a les seves posicions inicials.</p> <p>Estirament: Abans de començar a estirar cada persona agafarà una carta amb una imatge que representi com s'han sentit a la sessió. Posteriorment s'estirarà i es comentaran les imatges.</p>	<p>15 minuts</p> <p>30 minuts</p> <p>15 minuts</p>
<p>Coneixement del concepte d'agilitat mental</p>	<p>Realització d'activitat física</p> <p>Aprenentatge d'habilitats de memòria</p> <p>Aprenentatge d'habilitats de rapidesa mental</p> <p>Reflexió</p>	<p>Companyerisme</p> <p>Competitivitat</p> <p>Autoconeixement</p> <p>Respecte</p>		
Avaluació			Material	
<p>L'activitat s'avaluarà en funció de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Capacitat de millora des del nivell inicial al nivell final a través de l'observació del professional. - Capacitat per treballar per parelles, dividida en dos indicadors: Nivell de rapidesa en formar parelles a través d'una graella; Nivell de satisfacció amb la parella a través d'una rubrica del company/a. - Capacitat de compartir experiències a través de l'observació professional i l'escolta activa. 			<p>49 Fixes memory gegant</p> <p>Cartes del joc Dixit</p>	

Títol: Demostració per parelles				
Destinataris	Grup 14 adolescents			
Lloc	Tatami d'arts marcial	Temps	60 minuts	
Objectius Didàctics				
<p>Controlar la vergonya al realitzar una demostració davant dels companys/es</p> <p>Aprendre a col·laborar amb el/la company/a</p> <p>Compartir experiències amb el grup mitjançant emoticones</p>				
Continguts			Metodologia	Temporalització
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	<p>La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament.</p> <p>Els alumnes ambaràn i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions.</p> <p>Escalfament: Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica en que consisteix treballar per parelles i el que comporta realitzar una presentació en públic afrontant el concepte de vergonya.</p> <p>Activitat: Constarà de tres apartats:</p> <p>1: És realitzarà la classe d'arts marcial on els adolescents aprendran noves tècniques i moviments d'aquests.</p> <p>2: Es posaran per parelles i hauran de crear una demostració d'un minut o dos.</p> <p>3: Cada parella realitzarà la seva demostració davant de la classe.</p> <p>Estirament: Mentre estiran hauran d'escollir emoticones segons com s'han sentit treballant per parelles, creant la demostració i mentre la realitzaven.</p>	<p>15 minuts</p> <p>30 minuts</p> <p>(10 minuts)</p> <p>(10 minuts)</p> <p>(10 minuts)</p> <p>15 minuts</p>
<p>Coneixements sobre que és una presentació en públic</p> <p>Coneixement de que és la vergonya i per què apareix</p> <p>Aprendentatge del treball</p>	<p>Aprendentatge de com superar la vergonya</p> <p>Memorització de la demostració per parelles</p> <p>Realització de la demostració per parelles</p> <p>Reflexió sobre els propis sentiments</p>	<p>Companyerisme</p> <p>Autoconeixement</p> <p>Respecte</p>		
Avaluació			Material	
<p>L'activitat s'avaluarà en funció de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Capacitat per superar la vergonya i realitzar la demostració a través d'una graella segons la dificultat per realitzar la demostració. - Capacitat per treballar per parelles, dividida en dos indicadors: Nivell de rapidesa en formar parelles a través d'una graella; Nivell de satisfacció amb la parella a través d'una rubrica del company/a. - Capacitat de compartir experiències a través d'emoticones segons l'obsvació professional i l'escolta activa. 			<p>Musica per realitzar les demostracions</p> <p>Emoticones impreses</p>	

Títol: Emocions			
Destinatari	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marciais	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
Entendre i identificar diferents emocions a través d'un circuit físic Compartir experiències amb el grup			
Continguts		Metodologia	Temporalització
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	
<p>Coneixement sobre les diferents emocions</p> <p>Coneixement sobre les tipologies d'emocions: tristesa, alegria, fàstic, por, ira, serenitat i vergonya.</p>	<p>Reconeixement de les propies emocions</p> <p>Reflexió sobre les propies emocions</p>	<p>Companyerisme</p> <p>Autoconeixement</p> <p>Respecte</p>	<p>La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament.</p> <p>Els alumnes ambaràren i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions.</p> <p><u>Escalfament:</u> Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica que son les emocions, perquè son importants i les que es treballaran en aquesta sessió (tristesa (T), alegria (A), fàstic (F), por (P), ira (I), serenitat (S) i vergonya (V))</p> <p><u>Activitat:</u> Es prepararà un circuit físic d'estacions per parelles, amb dues repeticions i dos minuts per estació. En aquestes estacions es treballaran les diferents emocions comentades a l'escalfament: 1. (T) Relaxació. 2. (A) Acrobàcies. 3. (F) Mini circuit d'obstacles. 4. (P) Exercicis de defensa personal. 5. (I) Cops al sac de boxa. 6. (S) Posició 1. 7. (V) Realitzar bàsiques i combinacions al mig del tatami.</p> <p><u>Estirament:</u> Mentre estiren cada adolescent anirà comentant com s'han sentit durant la sessió i com viuen ells/es les emocions en la seva vida.</p>
			<p>10 minuts</p> <p>35 minuts</p> <p>15 minuts</p>
Avaluació			Material
<p>L'activitat s'avaluarà en funció de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Capacitat per posar en pràctica cada emoció en el circuit a través d'una graella segons la dificultat per fer-ho. - Capacitat de compartir experiències a través de l'observació professional i l'escolta activa. 			<p>1 Matalàs</p> <p>5 Conos</p> <p>1 Sac de boxa</p>

Títol: Flexibilitat Mental-Sudoku Gegant			
Destinatari	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marciais	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
<p>Augmentar la flexibilitat mental a través del joc grupal</p> <p>Aprendre a col·laborar amb els/les companys/es</p> <p>Compartir experiències amb el grup</p>			
Continguts		Metodologia	Temporalització
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	
<p>Coneixements sobre la flexibilitat mental</p> <p>Aprenentatge del joc: Sudoku</p>	<p>Realització del Sudoku per grups</p> <p>Realització de moviments d'arts marciais</p> <p>Reflexió sobre un mateix</p>	<p>Companyerisme</p> <p>Competitivitat</p> <p>Autoconeixement</p> <p>Respecte</p>	<p>15 minuts</p> <p>30 minuts</p> <p>15 minuts</p>
<p>La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament.</p> <p>Els alumnes arribaran i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions.</p> <p><u>Escalfament:</u> Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica que és la flexibilitat mental i com funcionen els sudokus.</p> <p><u>Activitat:</u> Es dividirà el grup en dos. Cada grup tindrà un sudoku i qui acabi abans dels dos grups guanyarà el joc. En cada joc del sudoku, cada membre del grup haurà d'apropar-se a cada casella realitzant moviments d'arts marciais i col·locant el número corresponent. Durant l'activitat s'aniràn afegint noves noves, com per exemple anar només sobre un peu. Finalment es comprovarà que sigui correcte i es donarà un guanyador. El joc es realitzarà dues vegades amb canvi d'equip.</p> <p><u>Estirament:</u> Mentre estiren cada adolescent comentarà com s'ha sentit durant la sessió: amb el grup, amb el sudoku, amb el canvi de noves...</p>			
Avaluació		Material	
<p>L'activitat s'avaluarà en funció de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Capacitat de millora des del nivell inicial al nivell final a través de l'observació professional. - Capacitat per treballar per parelles, dividida en dos indicadors: Nivell de rapidesa en formar parelles a través d'una graella; Nivell de satisfacció amb la parella a través d'una rubrica del grup de companys/es. - Capacitat de compartir experiències a través de l'observació professional i l'escolta activa. 		<p>4 Sudokus Gegants</p> <p>2 Rotuladors</p> <p>Llistat de noves noves</p>	

Títol: Cortesia			
Destinataris	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marciais	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
Integrar el concepte de cortesia Aprendre a col·laborar amb els/les companys/es Compartir experiències amb el grup			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	Temporalització
Coneixements sobre la cortesia Aprentatge dels "covers"	Realització dels covers de manera individual Treball dels covers amb diferents companys/es Donació de les gràcies al acabar de treballar amb un company/a Reflexió sobre un mateix	Companyerisme Autoconeixement Respecte	La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament. Els alumnes arribaran i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions. <u>Escalfament:</u> Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica en que consisteix la cortesia i explica la nova tècnica per parelles d'arts marciais, els "covers". <u>Activitat:</u> Constarà de dos parts: 1: S'explicaran i es practican els "covers" poc a poc, de manera individual i amb moltes repeticions. 2: El grup es dividirà en dos parts i faran dues fileres mirant-se entre si. Durant els 4 primers minuts treballaran els "covers" amb el/la company/a que tenen al davant i posteriorment donaran un pas a la dreta per treballar amb un altra company/a. Així continuaran fins que hagin treballat aquesta tècnica amb tots els/les companys/es. Es molt important que quan acabin de treballar amb un/una company/a agraeixin l'ajuda dient: "Gràcies per ajudar-me a ser millor". <u>Estirament:</u> Mentre estiren cada adolescent comentarà com s'ha sentit durant la sessió, com ha sigut treballar amb diferents parelles i com han viscut la cortesia.
Avaluació			Material
L'activitat s'avaluarà en funció de: - Nivell d'atenció a l'explicació segons l'observació del professional. - Nivell de desenvolupament de la cortesia segons una taula numèrica segons l'agraïment. - Capacitat per treballar per parelles segons l'observació del professional. - Capacitat de compartir experiències a través de l'observació del professional i de l'escolta activa.			

Títol: Alegries-Pors				
Destinatari	Grup 14 adolescents			
Lloc	Tatami d'arts marcial	Temps	60 minuts	
Objectius Didàctics				
Desenvolupar una mentalitat positiva Reduir l'agressivitat Compartir experiències amb el grup				
Continguts			Metodologia	Temporalització
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament. Els alumnes ambaràn i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions. <u>Escalfament:</u> Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica els conceptes d'alegria i pors, i la importància d'aquests. Alhora explicarà el concepte de positivisme i com afecta a les nostres vides. <u>Activitat:</u> Constarà de dos parts: 1: S'entrenaran moviments i tècniques d'arts marcial. 2: Combat amb tots els/les companys/es. Al finalitzar cadascun dels combats es dirà: "Gràcies per ajudar-me a ser millor". <u>Estirament:</u> Mentre estiren, cada adolescent explicarà quines coses el fan feliç i quines li fan por. Finalment comentarem la importància de ser positiu i perquè cal donar més importància a les alegries que no a les tristeses o a les pors.	15 minuts 30 minuts (20 minuts) (10 minuts) 15 minuts
Coneixements sobre el concepte d'alegria i por Aprenentatge positivisme	Realització de tècniques d'arts marcial Realització de combat amb els companys/es Reflexió sobre el positivisme	Companyerisme Autoconeixement Respecte		
Avaluació			Material	
L'activitat s'avaluarà en funció de: - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació professional. - Habilitat de control en la pràctica i en el combat d'arts marcial a través de l'observació professional. - Capacitat de compartir experiències amb el grup a través de l'observació del professional i l'escolta activa.				

Títol: Superació			
Destinataris	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marcial	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
Reconèixer l'evolució en les tècniques físiques i mentals de les arts marcial Gestionar l'agressivitat Compartir experiències amb el grup			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	Temporalització
Coneixement del concepte de superació	Realització de tècniques d'arts marcial Trencament de dos taulers de fusta Reflexió sobre un mateix	Autoconeixement Respecte	15 minuts 30 minuts (20 minuts) (10 minuts) 15 minuts
La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament. Els alumnes ambaràn i saludaràn al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaràn en les seves posicions. <u>Escalfament:</u> Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica el concepte de superació i es parla sobre l'evolució en general del grup. <u>Activitat:</u> Constarà de dos parts: 1: Entrenament de moviments i tècniques d'arts marcial. 2: Com a signe d'evolució cada alumne haurà de trencar dos taulers de fusta de diferents dificultats amb un cop d'arts marcial. <u>Estirament:</u> Mentre estiren cada adolescent explicarà com ha viscut la seva pròpia evolució en les arts marcial i en la seva vida.			
Avaluació			Material
L'activitat s'avaluarà en funció de: - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Habilidadat per realitzar tècniques d'arts marcial a través de l'observació del professional. - Capacitat de gestionar els impulsos i la ira a través d'una taula segons el trencament de dues fustes. - Capacitat de compartir experiències i la Capacitat per observar i explicar la pròpia evolució a través de l'observació del professional i l'escolta activa.			2 Taulers de fusta amb dos dificultats (Mitjana i Difícil)

Títol: Demostració individual			
Destinatari	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marcial	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
<p>Controlar la vergonya al realitzar una demostració d'arts marcial davant dels companys/es</p> <p>Compartir experiències amb el grup</p>			
Continguts		Metodologia	Temporalització
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	
<p>Coneixement sobre que és una presentació en públic</p> <p>Aprenentatge de com superar la vergonya</p>	<p>Realització de tècniques d'arts marcial</p> <p>Construcció d'una demostració individual</p> <p>Realització de la demostració davant del grup</p> <p>Reflexió sobre un mateix</p>	<p>Autoconeixement</p> <p>Respecte</p>	<p>La sessió estarà dividida en tres parts: Escalfament, Activitat i Estirament.</p> <p>Els alumnes arribaran i saludaran al entrar al tatami dient: Osh. Posteriorment es col·locaran en les seves posicions.</p> <p>Escalfament: Es realitzaran exercicis cardiovasculars mentre l'educador explica el concepte de vergonya i trucs per tal de poder realitzar presentacions en públic.</p> <p>Activitat: Constarà de tres parts:</p> <p>1: S'entrenaran moviments i tècniques d'arts marcial.</p> <p>2: Cada alumne prepararà una demostració individual d'un minut. Mentre la crean l'educador parlarà amb cada adolescent sobre com afrontar el comiat.</p> <p>3: Es realitzaran les demostracions individuals davant de tot el grup.</p> <p>Estirament: Mentre estiren cada adolescent explicarà com ha viscut la sessió i la realització de la demostració davant dels companys/es. Alhora també es parlarà sobre la pròpia experiència de cada adolescent i la seva evolució.</p>
			<p>15 minuts</p> <p>35 minuts</p> <p>(10 minuts)</p> <p>(5 minuts)</p> <p>(20 minuts)</p> <p>10 minuts</p>
Avaluació		Material	Bibliografia
<p>L'activitat s'avaluarà en funció de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivell d'atenció a l'explicació a través de l'observació del professional. - Capacitat de controlar la vergonya al realitzar la demostració a través d'una graella segons la dificultat per realitzar la demostració. - Capacitat de compartir experiències a través de l'observació professional i l'escolta activa. 			

Línia d'acció 2: Creació d'un grup d'ajuda mútua.

A) Descripció i justificació

La segona línia d'acció consisteix en treballar la comunicació entre els adolescents per tal de crear relacions d'ajuda entre ells.

Encara que aquesta tasca sigui secundària també té una gran rellevància, ja que alhora que estan complint tots els objectius de la primera línia d'acció ajuda a crear consciència de la patologia de salut mental que els ajudarà a poder conviure amb aquesta malaltia.

B) Objectius

Aquesta línia d'acció fa referència als objectius específics 2 i 5: "Compartir experiències sobre les pròpies patologies de salut mental a través del grup" i "Expressar sentiments i/o pensament negatius a través del grup".

Aquesta línia d'acció fa referència al treball en equip dels propis adolescents, és a dir, es treballarà en les unitats de programació de la primera línia d'acció i alhora s'establirà una nova unitat de programació exclusiva per aquesta línia. És a dir, utilitzarem un espai aïllat de la pràctica d'arts marcial per poder parlar sobre les seves patologies de salut mental i, per tant, que el propi grup actuï com un grup d'ajuda mútua (GAM).

C) Unitats de programació

Realitzarem tres unitats de programació, en funció dels tres trimestres que dura el projecte:

1. Àmbits de la vida
2. Vivències
3. Autoconeixement

Aquestes unitats de programació i unitats didàctiques es realitzaran després d'una sessió de la línia d'acció 1, és a dir, després d'una sessió d'arts marcial.

Unitat de programació 1: **Àmbits de la vida**

Aquesta unitat de programació es realitzarà durant el primer trimestre del projecte, és a dir, de setembre a desembre. Com he dit abans, es realitzarà una sessió extraordinària allargant 1 hora l'entrenament per poder realitzar aquest GAM.

La unitat de programació constarà de quatre unitats didàctiques, una per cada mes d'aquest període.

Aquest GAM pretén parlar sobre els principals fonaments de la vida d'aquests adolescents, és a dir, es realitzaran les següents unitats didàctiques:

- Família
- L'escola/institut
- Grup d'iguals
- Pròpia patologia.

Unitat de programació 2: **Vivències**

Aquesta unitat de programació es realitzarà durant el segon trimestre del projecte, és a dir, de gener a març. Com he dit abans, es realitzarà una sessió extraordinària allargant 1 hora l'entrenament per poder realitzar aquest GAM.

La unitat de programació constarà de tres unitats didàctiques, una per cada mes d'aquest període.

Aquest GAM pretén aprofundir sobre la pròpia patologia mental tractada a la primera unitat de programació, alhora es parlarà sobre les pròpies vivències dels adolescents en relació a la seva patologia de salut mental. En aquesta unitat didàctica els adolescents escolliran de què volen parlar, notificaran a l'educador en les sessions d'arts marciais (de la primera línia d'acció) anteriors a la sessió del GAM.

Uns exemples de temàtiques a tractar podrien ser:

- Autoestima
- Estigma
- Addiccions

Unitat de programació 3: **Autoconeixement**

Aquesta unitat de programació es realitzarà durant el tercer trimestre del projecte, és a dir, d'abril a juny. Com he dit abans, es realitzarà una sessió extraordinària allargant 1 hora l'entrenament per poder realitzar aquest GAM.

La unitat de programació constarà de tres unitats didàctiques, una per cada mes d'aquest període.

Aquest GAM pretén parlar sobre la pròpia evolució de cada adolescent, les millores realitzades, la feina que encara queda per fer i sobre la cloenda del projecte. Les unitats didàctiques seran:

- Evolució: punts positius
- Evolució: punts a millorar
- Cloenda

Planificació de les sessions: La calendarització del projecte abraça tot un curs acadèmic, de setembre a juny. A l'annex 2, s'hi troba detallada.

Unitats didàctiques:

He desenvolupat dues unitats didàctiques, la del primer trimestre i la del tercer trimestre. No he desenvolupat la del segon trimestre perquè anirà en funció de la temàtica que vulguin tractar els adolescents.

Títol: GAM Patologia				
Destinataris	Grup 14 adolescents			
Lloc	Tatami d'arts marçials	Temps	60 minuts	
Objectius Didàctics				
Acceptar la patologia de salut mental Debatre sobre la pròpia patologia de salut mental Participar activament en la conversa				
Continguts			Metodologia	Temporalització
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	Seguint les normes del GAM, els alumnes entraran al tatami i es sentaran en rotllana. S'explicarà el tema de debat: la pròpia patologia de salut mental amb material de suport Els alumnes amb una petita orientació de l'educador parlaran sobre: - Com afecta la patologia a la seva vida. - Quan se'ls va diagnosticar. Com s'ho van prendre - Com ho accepten la patologia avui en dia (si ho fan). Posteriorment es farà un resum del que s'ha parlat i farem la cloenda.	5 minuts 45 minuts 10 minuts
Reconeixement de la pròpia patologia de salut mental.	Expressió oral sobre la pròpia patologia Reflexió sobre un mateix	Respecte Autoconeixement		
Avaluació			Material	
L'activitat s'avaluarà en funció de la pròpia observació del professional i de l'escolta activa.			Revistes sobre salut mental, escenes de pel·lícules o biografies de gent famosa amb patologies mentals	

Títol: GAM Evolució: punts a millorar			
Destinataris	Grup 14 adolescents		
Lloc	Tatami d'arts marcial	Temps	60 minuts
Objectius Didàctics			
<p>Reflexionar sobre els reptes que li queden per assolir</p> <p>Participar activament en la conversa</p>			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Procediments	Actituds / Normes / Valors	Temporalització
Autoconeixement sobre les propies debilitats i com superar-les	Expressió oral sobre els punts a millorar Reflexió sobre un mateix	Respecte Autoconeixement	<p>Seguint les normes del GAM, els alumnes entraran al tatami i es sentaran en rotllana.</p> <p>S'explicarà el tema de debat: els punts a millorar de cadascun.</p> <p>Els alumnes amb una petita orientació de l'educador parlarán sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quines millores em queden per assolir - Que necessito per assolir-les <p>Posteriorment es farà un resum del que s'ha parlat i farem la cloenda.</p>
Avaluació			Material
L'activitat s'avaluarà en funció de la pròpia observació del professional i de l'escolta activa.			

6. Aplicació

6.1. Temporalització

Aquest projecte durarà 10 mesos, de setembre fins juny, per tal de seguir el curs acadèmic dels adolescents i deixar l'estiu lliure per poder gaudir-lo.

El projecte es realitzarà dos cops per setmana amb una hora de duració. Un cop al mes es realitzarà una sessió extraordinària, el GAM, que s'afegirà una hora a la sessió habitual d'arts marcial, veure a l'annex 3. A més, es realitzaran diferents formes de reunions, explicades al punt 7.2.3., repartides en els 10 mesos de durada del projecte, veure a l'annex 4.

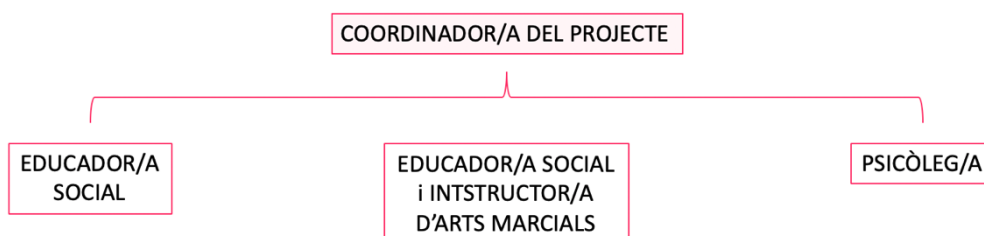
La primera línia d'acció: "Treball de les tècniques físiques i mentals de les arts marcial amb els adolescents" correspon a la realització d'arts marcial i es realitzarà dos cops a la setmana: dimarts i dijous.

La segona línia d'acció: "Crear un grup d'ajuda dintre de l'espai de la pràctica d'arts marcial" va estrictament relacionada amb la primera línia d'acció, aquesta línia es treballarà simultàniament amb la primera línia d'acció i, a més un cop al mes, ampliant la sessió d'arts marcial per realitzar el GAM.

Per tal de veure de la millor manera com s'estructura metodològicament el projecte i com convergeixen ambdues línies d'acció amb les reunions, veure el diagrama de Gantt, annex 5.

6.2. Gestió

6.2.1. Organigrama



6.2.2. Organització funcional

En primer lloc dins de l'organigrama trobem al/la coordinador/a del projecte que s'encarrega principalment de gestionar i coordinar la feina que realitzen els educadors socials i el/la psicòleg/a proporcionant-los espais, grups d'adolescents, horaris per treballar i tota la gestió que comporta un projecte com per exemple, fonts de finançament, permisos...

A continuació trobem a l'equip executiu format pels educadors/es i el psicòleg/a aquests són els responsables de dur a terme el projecte.

Els/les educadors/es s'encarreguen de dinamitzar i d'avaluar el projecte alhora que realitzaran un seguiment de cada adolescent.

El/la psicòleg/a s'encarregarà de tutoritzar als adolescents i avaluar el seu progrés en relació a les arts marcial i a la seva patologia de salut mental.

6.2.3. Equips de coordinació, regulació i seguiment

En aquest projecte hi haurà quatre tipologies d'equips de coordinació, regulació i seguiment:

- Reunions d'equip. S'establiran per tal de garantir un bon seguiment i una bona coordinació. Hi haurà dues tipologies de reunions d'equip:
 - o Reunions de coordinació. Es realitzaran quinzenalment on es reunirà tot l'equip professional compost per: el/la coordinador/a del projecte, els/les educadors/es socials i el/la psicòleg/a. L'objectiu d'aquestes reunions és realitzar el seguiment de projecte: veure les mancances o punts forts i realitzar l'avaluació continua d'aquest. També es parlarà sobre el progrés dels adolescents i la seva implicació en el projecte.
 - o Reunions d'educadors/es socials. Es realitzaran dos cops per setmana per tal d'acabar de planificar les sessions/unitats didàctiques i alhora comentar mancances o modificacions de les unitats ja realitzades. També es farà una breu valoració dels adolescents i si cal intervenir, es comunicarà a les reunions de coordinació.

- Coordinacions externes. Aquestes reunions tenen l'objectiu de mantenir el contacte amb la vida de l'adolescent, és a dir, serviran per mantenir informats i rebre informació sobre cada adolescent en diversos àmbits de la seva vida, com poden ser: l'escola, el CSMIJ, hospital de dia... Aquestes reunions es realitzaran mensualment. En aquestes reunions presencials, telefòniques o via mail, intervindrà únicament el/la coordinador/a del projecte i els representants de les entitats que incideixen a la seva vida.
- Reunions Familiars. L'objectiu d'aquestes trobades és mantenir una via de comunicació oberta amb la família o tutors legals dels adolescents per anar comentant la situació de l'adolescent al projecte. Aquestes reunions es faran de manera individual, és a dir, amb la família de cada adolescent i, hi haurà la possibilitat que aquest pugui assistir. Es realitzaran mensualment i assistiran els/les educadores socials i la família.
- Reunions de comunicació. S'establiran en el cas que el projecte és duguï a terme dintre d'alguna tipologia de recurs, és a dir, serviran per mantenir informat a l'interlocutor d'aquest recurs extern sobre l'evolució dels adolescents i del projecte. Primerament es realitzaran mensualment. En aquestes reunions intervindrà únicament el/la coordinador/a del projecte i l'interlocutor del recurs amb la possibilitat de fer alguna sessió extraordinària amb tot l'equip.

6.2.4. Circuits i canals d'informació i comunicació

La comunicació interprofessional és molt important per tal de poder treballar de la millor manera i mantenir el treball en equip, és per això que creiem important fer ús d'una plataforma virtual compartida on s'anoti l'assistència, els progressos dels adolescents i si hi ha hagut incidències.

Per tant, permetrà anotar comentaris, aclariments, millores o objectius pactats en les reunions de coordinació mentre que també servirà d'eina per escriure les actes d'aquestes reunions així com incidències, punts de millora, dificultats, canvis d'última hora...

Aquesta metodologia permetrà la lliure circulació d'informació entre els professionals així com servir d'eina facilitadora de comunicació i mantindrà a tots els agents informats.

Tanmateix, la comunicació entre el/la coordinador/a del projecte, els/les educadors/es, el/la instructor/a (si cal) i el/la psicòleg/a es realitzarà per correu electrònic xifrat o per telèfon sense comunicar dades personals dels adolescents.

6.2.5. Sensibilització

Per tal de dur a terme la sensibilització del projecte portarem a terme diverses actuacions.

En primer lloc ens adreçarem a organitzacions relacionades o interessades en el projecte per presentar-nos. Alhora es realitzaran diferents campanyes de màrqueting per tal de sensibilitzar la importància de la salut mental i per tant, la nostra tasca (Annex 6).

En segon lloc ens posarem en contacte amb els pares dels adolescents a través dels instituts, CMIJ, hospital de dia... per tal de crear una coalició entre el projecte i la família i poder acompanyar de la millor manera als adolescents. Es realitzarà una xerrada conjunta amb les famílies per tal de fer una explicació global i anirà relacionada amb diferents tríptics creats a partir d'una campanya de màrqueting (Annex 7).

Per últim, el/la coordinadora del projecte es posarà en contacte amb els centres de formació dels adolescents per tal que hi hagi una via de comunicació oberta sobre la situació de l'adolescent.

6.2.6. Cohesió grupal

En tant que cohesió grupal, implicarem a la família i a l'escola per tal de poder veure el procés i el progrés de l'adolescent en diferents entorns.

En el cas que el projecte depengui d'un recurs en concret, com per exemple el CMIJ, també estaran implicats.

6.3. Relacions externes

6.3.1. Entitats, organismes o empreses estrictament relacionades

Aquest projecte està vinculat amb centres de salut mental per adolescents, així com a la Xarxa de Salut Mental Pública Concertada pel CatSalut i Salut Mental Catalunya i Fundació Salut Mental Catalunya (AMMFEINA). També estarà vinculat a centres oberts, hospitals de dia per adolescents, escoles/instituts i esplais/caus.

6.3.2. Detecció de minories actives

Les entitats interessades al projecte podrien ser:

- Escoles
- Esplais/Caus
- Associacions o fundacions de salut mental
- Clubs esportius

7. Recursos

7.1. Recursos humans, materials, d'equipament, d'espai, d'altres, dels adolescents i tècnics.

7.1.1. Recursos humans

L'equip estarà format per:

- Un/a coordinador/a del projecte.
- Dos educadors/es socials on almenys un tingui titulació d'instructor/a d'arts marcials.
- Un/a psicòleg/a.

7.1.2. Recursos materials

A) Material Fungible

- 100 Fulls blancs
- 16 Bolígrafs

B) Equipament

- 2 Sacs de boxa
- 5 Taulells
- 4 Pads
- 14 Cordes per saltar
- 7 Escuts
- 7 Pilotes medicinals
- 2 Fustes per trencar:
 - 1 Mitjana Duresa
 - 1 Alta Duresa

C) Espais

Tatami per a uns 14 alumnes i dos educadors/es socials

D) Altres

2 Farmacioles

E) Material dels adolescents

Aquests materials formen part del projecte però van a càrrec de l'adolescent, és a dir, són personals i serveixen per garantir la seva seguretat mentre realitza l'activitat.

Vestimenta adequada

Proteccions:

- Guants
- Casc amb protecció facial
- Espinillera
- Botins
- Bucal
- Vendes per les mans

F) Recursos tècnics

4 Ordinadors (personals)

1 Software segur per anotar les dades dels alumnes

4 Correus xifrats

7.2. Pressupost

Quadre 7: Pressupost: ingressos

INGRESSOS			
Concepte	Desglossament	Total	Observacions
Quota per alumne (10 mesos)	60€ per alumne	840,00 €	(14 alumnes)
Aportacions amb la campanya Crwodfunding	-	3.500,00 €	Plataforma Teaming
Subvenció Obertament per a projectes de lluita contra l'estigma en salut mental 2018	-	5.000,00 €	-
Subvenció Diputació de Barcelona. Àrea d'Atenció a les persones	-	3.935,56 €	-
Patrocini Empresa 1	-	900,00 €	-
Patrocini Empresa 2	-	775,50 €	-
Patrocini Empresa 3	-	825,00 €	-
TOTAL		15.776,06 €	

Quadre 8: Pressupost: despeses

DESPESES							
Concepte	Desglossament	Hores (h)	Total Hores (h)	Preu (€/h)	Total Desglossat	Total	Observacions
Intal·lació Tatami	Sessió Arts Marcials	68	78	25,00 €	-	1.950,00 €	2 Cops per setmana durant 10 mesos
	Sessió GAM	10					
Intal·lació Despatx	-	-	276	- €	-	- €	Cessió d'ús en Centre Cívic
Subministres	-	-	354	- €	-	- €	Inclòs en el preu d'ambdues instal·lacions
Nòmina Coordinador del Projecte	-	-	49	13,50 €	661,50 €	879,80 €	-
33% Seguretat Social	-	-	-	- €	218,30 €		
Nòmina 1 Educador social	Hores Sessió	78	304	10,00 €	3.040,00 €	4.043,20 €	Nòmina d'un educador social
	Hores de Reunió	226					
33% Seguretat Social	-	-	-	- €	1.003,20 €		
Nòmina 2 Educador social	Hores Sessió	78	304	10,00 €	3.040,00 €	4.043,20 €	Nòmina d'un educador social
	Hores de Reunió	226					
33% Seguretat Social	-	-	-	- €	1.003,20 €		
Nòmina Psicòleg	-	-	142	11,25 €	1.597,50 €	2.124,68 €	-
33% Seguretat Social	-	-	-	- €	527,18 €		
Material	Material Fungible	-	-	10,00 €	-	551,00 €	El material està desglossat a l'apartat 8.1.
	Equipament			451,00 €			
	Altres			40,00 €			
	Recursos Tècnics			50,00 €			
Assegurances	-	-	-	-	-	750,00 €	Cobreix 10 mesos realitzant l'activitat 2 cops per setmana
Imprevistos (10%)	-	-	-	-	-	1.434,19 €	-
TOTAL						15.776,06 €	

8. Avaluació

8.1. Tipus d'avaluació

Aquest projecte compta amb una avaluació formada a partir de diverses fases i situacions. El procés d'avaluació serà intern i per tant no intervindrà cap agent extern a la realització del projecte.

Primerament i principalment l'avaluació dels professionals als participants:

- Al principi del projecte es realitzarà una avaluació inicial per saber el punt de partida de l'adolescent. Aquesta avaluació serà qualitativa i es realitzarà en funció de la patologia de l'adolescent, les mancances, els punts forts...
Al final del projecte es durà a terme la mateixa avaluació, essent aquesta darrera la final per veure el grau d'assoliment dels continguts treballats en aquest projecte i l'evolució de l'adolescent en general.
Aquestes dues avaluacions seran qualitatives, ja que ens basarem en l'opinió subjectiva dels educadors/es socials i del psicòleg/a en les tutories/entrevistes realitzades als adolescents.
- Mentre duri el projecte realitzarem avaluacions continuades, és a dir, anirem observant la millora de l'adolescent a través de metodologies quantitatives i qualitatives.
Cada unitat didàctica constarà d'una avaluació pròpia tant quantitativa com qualitativa, depenent de la tipologia d'activitat i d'objectius a assolir.
A més i a través d'una metodologia quantitativa es valorarà l'assistència de cada adolescent per tal de comprovar el grau d'implicació i de compromís dels joves amb el projecte.
Alhora també es realitzaran tutories per part del/la psicòleg/a del projecte per avaluar de manera qualitativa l'evolució de l'adolescent.

En segon lloc, l'avaluació dels participants als professionals:

Aquesta metodologia serà quantitativa a través de formularis preestablerts i anònims per tal que els adolescents puguin avaluar de manera objectiva als professionals i la tasca que realitzen. Aquesta tipologia d'avaluació serà continua i és dura a terme al finalitzar cadascuna de les subunitats de programació del projecte, és a dir, cada mes.

En tercer lloc, l'autoavaluació dels participants:

Aquesta part de l'avaluació és dura a terme durant les tutories amb el/la psicòleg/a del projecte. De manera qualitativa els demanarem que expressin com viuen ells la seva evolució, per tal de veure de manera més acurada el progrés de l'adolescent, donant importància a la seva visió d'ells mateixos.

Aquesta metodologia serà continua i es durà a terme cada mes.

Per últim, l'autoavaluació dels professionals:

Aquesta metodologia es durà a terme trimestralment i constarà de dues parts:

- Autoavaluació dels professionals a través d'una metodologia quantitativa, una enquesta.
- Avaluació dels companys. Els membres de l'equip avaluaran a cadascun dels professionals a través d'una metodologia quantitativa, és a dir, a través d'una enquesta.

8.2. Indicadors d'avaluació

Per tal de mostrar els diferents indicadors d'avaluació realitzaré tres taules on en cadascuna hi haurà descrits els objectius de les unitats didàctiques. Cada taula representarà una subunitat de programació.

Quadre 9: Indicadors d'avaluació, subunitat de programació 1: Introducció a les arts marciais

	Objectius Didàctics	Indicadors d'Avaluació	Instruments d'Avaluació
Arts Marciais i Hàbits Esportius	Aprendre el concepte d'arts marciais i hàbits esportius	Nivell d'atenció a l'explicació	Observació professional
	Integrar-se al grup	Capacitat de realitzar els jocs de coneixença i de contacte	- Observació professional - Graella segons la dificultat
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa
Autocontrol I	Conèixer el concepte d'autocontrol	Nivell d'atenció a l'explicació	Observació professional
	Desenvolupar l'autocontrol i el no control en situacions determinades	Capacitat de controlar i no controlar impulsos	Graella segons el grau d'assoliment de cada adolescent en cada estació
	Reduir l'agressivitat	Nivell d'atenció a l'explicació Capacitat per realitzar arts marciais	Observació professional
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa
Agilitat Mental I	Augmentar l'agilitat mental a través del joc grupal	Nivell d'atenció a l'explicació Capacitat de millora des del nivell inicial al nivell final	- Observació professional
	Aprendre a col·laborar amb el/la company/a	Capacitat per treballar per parelles - Nivell de rapidesa al formar equip - Nivell de satisfacció amb la parella	- Graella segons la rapidesa per trobar company/a - Rubrica del company/a
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa
Demostració per parelles	Controlar la vergonya al realitzar una demostració davant dels companys/es	Nivell d'atenció a l'explicació Capacitat per superar la vergonya i realitzar la demostració	- Observació professional - Graella segons la dificultat per realitzar la demostració
	Aprendre a col·laborar amb el/la company/a	Capacitat per treballar per parelles - Nivell de rapidesa en formar parelles - Nivell de satisfacció	- Graella segons la rapidesa per trobar company/a - Rubrica del company/a
	Compartir experiències amb el grup mitjançant emoticones	Capacitat de compartir experiències a través d'emoticones	- Observació professional - Escolta activa

Quadre 10: Indicadors d'avaluació, subunitat de programació 2: Arts Marcials

	Objectius Didàctics	Indicadors d'Avaluació	Instruments d'Avaluació
Emocions	Entendre i identificar diferents emocions a través d'un circuit	Nivell d'atenció a l'explicació Capacitat per posar en pràctica cada emoció en el circuit	- Observació professional - Graella segons la dificultat per realitzar l'activitat
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa
Flexibilitat Mental II: Sudoku Gegant	Augmentar la flexibilitat mental a través del joc grupal	Nivell d'atenció a l'explicació Capacitat de millora des del nivell inicial al nivell final	Observació professional
	Aprendre a col·laborar amb els/les companys/es	Capacitat per treballar en grup -Nivell de rapidesa al formar equip -Nivell de satisfacció amb la parella	- Graella segons la rapidesa per fer grup - Rubrica del grup de companys/es
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa
Cortesia	Integrar el concepte de cortesia	Nivell d'atenció a l'explicació Nivell de desenvolupament de la cortesia	- Observació professional - Taula numérica segons l'agraïment
	Aprendre a col·laborar amb els/les companys/es	Capacitat per treballar per parelles	Observació professional
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa

Quadre 11: Indicadors d'avaluació, subunitat de programació 3: El progrés en les arts marciais

	Objectius Didàctics	Indicadors d'Avaluació	Instruments d'Avaluació
Alegries i Pors	Desenvolupar una mentalitat positiva	Nivell d'atenció a l'explicació	Observació professional
	Reduir l'agressivitat	Habilitat de control en la pràctica i en el combat d'arts marciais	Observació professional
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa
Superació	Reconèixer l'evolució en les tècniques físiques i mentals de les arts marciais	Nivell d'atenció a l'explicació Habilitat per realitzar tècniques d'arts marciais	Observació professional
	Gestionar l'agressivitat	Capacitat de gestionar els impulsos i la ira	Taula segons el trencament de fustes
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències Capacitat per observar i explicar la pròpia evolució	- Observació professional - Escolta activa
Demostració individual	Controlar la vergonya al realitzar una demostració davant dels/les companys/es	Nivell d'atenció a l'explicació Capacitat de controlar la vergonya al realitzar la demostració	- Observació professional - Graella segons la dificultat per realitzar la demostració
	Compartir experiències amb el grup	Capacitat de compartir experiències	- Observació professional - Escolta activa

Els judicis valoratius en l'avaluació del nostre projecte es veuran justificats de la següent manera:

En primer lloc, la pertinença: podré avaluar el grau de pertinença segons el grau de resposta a les necessitats concretes dels adolescents i les necessitats que cobreix el projecte.

Darrerament, la suficiència: he d'avaluar i valorar si les accions i els mètodes utilitzats són suficients o bé adequats per tal d'aconseguir els objectius que ens hem proposat en aquest projecte. Aquest judici valoratiu compondrà el treball interdisciplinari de tots els membres de l'equip directiu. S'avaluarà a partir de les reunions de coordinació i si

s'escau a les reunions d'educadors/es. Es tindran en compte els resultats, les mancances i els punts forts de cada unitat didàctica.

A continuació, el progrés: es disposarà d'una pauta d'actuació per certes situacions i circumstàncies que poden succeir per tal d'actuar de forma eficient i de forma preventiva.

En tant que eficiència i tenint en compte que aquesta és la relació entre els valors dels resultats obtinguts i els mitjans utilitzats per aconseguir-los. Es tindrà en compte els recursos dels quals disposem per tal d'intentar cobrir les necessitats dels adolescents. També cal comentar que les reunions de l'equip executiu del projecte afavoriran a la bona gestió i organització de les unitats didàctiques per tal d'assolir els continguts en el temps establert.

En relació a l'eficàcia: s'avaluarà al finalitzar el projecte, segons l'assoliment dels objectius inicials i els resultats finals obtinguts en el projecte. Alhora també es valorarà si s'ha de modificar quelcom per tal de garantir l'èxit del projecte en el futur.

Per últim, l'efectivitat: s'avaluarà de la mateixa manera que l'eficàcia. Es tindran en compte els objectius inicials i els resultats finals, alhora que els imprevistos que han sorgit en la realització del projecte.

8.3. Instruments d'avaluació

A continuació s'exposen els instruments d'avaluació esmentats a les graelles anteriors, 9-10-11, així com les graelles per avaluar als professionals, tant per part dels propis adolescents com per part dels professionals mateixos.

Caldria afegir també, una graella per comptabilitzar l'assistència dels adolescents a les sessions d'arts marciais així, com al GAM.

Quadre 12: Graella segons la dificultat (per realitzar la demostració/l'activitat)

	Realitza l'activitat sense problemes	Es mostra reaci però l'acaba realitzant	No participa
Alumne 1			
Alumne 2			

En aquesta graella el professional haurà de marcar amb una creu si cadascun dels alumnes no ha tingut dificultats per realitzar l'activitat, si li ha costat però l'ha acabat realitzant o si no ha sigut capaç de participar.

Els resultats acceptables són que l'hagi realitzat sense problemes o que es mostra reticent però l'acaba realitzant.

Quadre 13: Graella segons el grau d'assoliment de cada adolescent en cada estació

Alumne / Estació	1	2	3	4	5	6	7	Total	
Nom									
Nom									

En aquesta graella el professional haurà de marcar amb una creu (X) si no ha assolit l'objectiu d'aquella estació o un tic () si ha assolit l'objectiu. Finalment es sumaran quantes creus i tics tenen, si surten més creus que tics cal millorar i si surten més tics que creus ha realitzat molt bona feina.

Quadre 14: Graella segons la rapidesa per trobar company/a

Alumnes/Rapidesa	< 1 minut	1-3 minuts	> 3 minuts
Alumne 1			
Alumne 2			

En aquesta graella, el professional haurà de marcar amb una creu (X) en quin temps ha aconseguit trobar parella cada alumne.

Els resultats acceptables són si trigant menys d'un minut o un minut just.

Quadre 15: Rubrica del company/a

Nom Alumne	
Company/a	

	Si	No
Escolta activament		
Accepta opinions		
Es respectuós		
Anima / Motiva		
T'has sentit a gust?		
Tornaries a treballar amb ell/ella		

En aquesta graella l'alumne haurà d'escriure el seu nom i el del company/a. També haurà de marcar amb una creu (X) responent sí o no a les afirmacions anotades.

La rubrica serà totalment confidencial i aportarà una avaluació qualitativa de cada alumne.

Quadre 16: Graella segons la rapidesa per fer grup

Alumnes/Rapidesa	< 2 minuts	2-5 minuts	> 5 minuts
Alumne 1			
Alumne 2			

En aquesta graella, el professional haurà de marcar amb una creu (X) en quin temps ha aconseguit trobar parella cada alumne.

Els resultats acceptables són si han trigat menys de dos minuts o de dos a cinc minuts.

Quadre 17: Rubrica del grup de companys/es

Nom Alumne							
	Escolta activament	Accepta opinions	Es respectuós	Anima / Motiva	T'has sentit a gust?	Tornaries a treballar amb ell/ella	Total
Alumne 1							
Alumne 2							

En aquesta graella l'alumne haurà d'escriure el seu nom i el dels seus companys/es de grup. També haurà de marcar amb una creu (X) responent sí o no a les afirmacions anotades. Finalment contarà el nombre de creus que ha col·locat. La rubrica serà totalment confidencial.

Els resultats acceptables són si ha obtingut de 3 a 6 creus.

Quadre 18: Taula numèrica segons l'agraïment

	Nº de vegades	Total
Alumne 1		
Alumne 2		

El professional haurà de marcar el número de vegades que al finalitzar l'entrenament amb un/una company/a, cada alumne dona les gràcies. En concret, quantes vegades diuen: "Gràcies per ajudar-me a ser millor". Si ho realitzen la meitat de vegades serà un resultat acceptable.

Quadre 19: Taula segons el trencament de fustes

		Dificultat Fusta	
		Mitjana	Difícil
Alumnes	Alumne 1		
	Alumne 2		

En aquesta graella el professional haurà de marcar amb una creu (X) si l'alumne ha sigut capaç de trencar la fusta de mitjana dificultat i la difícil. Els resultats acceptables és, com a mínim, trencar la de mitjana dificultat.

Quadre 20: Formulari d'avaluació als professionals

1: Molt en DESACORD	2: En DESACORD	3: INDIFERENT	4: D'ACORD	5: Molt d'ACORD
---------------------	----------------	---------------	------------	-----------------

PLANIFICACIÓ					AVALUACIÓ				
El/la educador/a social estableix objectius assequibles per a les vostres competències					El/la educador/a social avalua seguint diferents metodologies segons el vostre estil d'aprenentatge				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
CONTINGUT					COMUNICACIÓ				
El/la educador/a social explica de manera clara, coherent i precisa					El/la educador/a social es preocupa de manera individual per les vostres necessitats				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
CONEIXAMENT					MOTIVACIÓ				
El/la educador/a social adapta l'explicació o la sessió a les vostres capacitats					El/la educador/a social us anima i ajuda a aconseguir noves fites				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
RECURSOS					OBSERVACIONS				
El/la educador/a social utilitza diverses tipologies de recursos materials									
1	2	3	4	5					

Aquest formulari servirà de manera anònima als adolescents per avaluar la tasca de l'educador/a social.

Els adolescents hauran d'arrodonir el número que desitgin segons si estan d'acord o en desacord amb l'afirmació.

Els resultats seran analitzats conjuntament per l'equip de professionals per tal de millorar la seva tasca.

Quadre 21: Enquesta autoavaluativa (professional)

1: Molt en DESACORD	2: En DESACORD	3: INDIFERENT	4: D'ACORD	5: Molt d'ACORD
---------------------	----------------	---------------	------------	-----------------

PLANIFICACIÓ					PROCEDIMENTS				
La metodologia emprada és adequada					T'adeqües a les necessitats dels adolescents				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
PLANIFICACIÓ					COMUNICACIÓ				
Revises/Adaptes i si és necessari modifiques els objectius en funció de les característiques dels adolescents					Acompanyes de manera integral i equitativa a cadascun dels adolescents basan-te en la comunicació com a eix				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
EXPLICACIÓ					MOTIVACIÓ				
Posseixes els coneixaments apropiats sobre el contingut que imparteixes					Motives als adolescents per tal que vinguin a les sessions i aprofitin al màxim la sessió				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
EXPLICACIÓ					AVALUACIÓ				
Explicues de manera clara, coherent i precisa					Avalues tenint en compte els diferents estils d'aprenentatge				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
RECURSOS									
Utilitzes diverses tipologies de recursos materials					Treballes de manera adequada en equip				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Aquest formulari el realitzarà cadascun dels educadors/es socials de manera individual per tal d'autoavaluar la seva tasca amb els adolescents. Posteriorment es contrastarà amb l'enquesta individual anònima dels adolescents.

L'enquesta per avaluar als altres professionals és igual al quadre 21 però un per cada professional.

Els instruments d'avaluació com l'escolta activa o l'observació del professional els durà a terme l'educador en les diferents sessions.

En relació a l'escolta activa, quan es facin les diferents avaluacions sobre els objectius que no es poden avaluar a través d'un qüestionari, l'educador haurà d'escoltar les respostes de tothom i poder veure la possible evolució de les conductes dels adolescents i si han assolit els continguts treballats i els objectius proposats. L'observació funcionarà de la mateixa manera que l'escolta activa, però s'observaran les actituds que tenen durant la sessió per tal de veure l'evolució i el compliment dels diferents objectius.

9. Sostenibilitat

Per tal que el projecte sigui sostenible m'he de basar en tres pilars, si és factible, viable i desitjable.

La **factibilitat** correspon a la tècnica emprada, així com els recursos humans i de gestió del projecte. He de dir que el projecte es força factible, ja que necessita pocs recursos tant humans com materials i la gestió és molt senzilla degut a la petita magnitud del projecte. L'únic problema del projecte és que els treballadors, el/la coordinador/a, els/les educadors/es i el/la psicòleg/a és possible que hagin de conciliar la dedicació a aquest projecte amb una altra activitat professional, ja que aquesta només és parcial, és a dir, a mitja jornada. Però si el projecte estigués dintre d'una institució i la nòmina anés acompanyada d'aquest projecte com a extra, el projecte d'arts marcial i salut mental seria totalment factible.

La **viabilitat** del projecte va en funció de l'economia, és a dir, si es disposa del capital necessari per poder dur a terme el projecte. Per tant, el projecte es pot dir que és viable, ja que consta de diverses maneres de finançament independents, és a dir, hi ha diverses fonts de finançament per si una fallés que el projecte es pogués seguir mantenint. Aquesta viabilitat econòmica es basa en diverses subvencions, ja sigui de la Diputació de Barcelona com d'empreses privades que ofereixen un servei públic (Obertament). Alhora també està subvencionat a través de tres empreses locals, d'una quota per alumne i a través d'una campanya de crowdfunding.

Per últim, si és **desitjable**, és a dir, si la població vol/li agrada aquesta tipologia de projecte. Aquest pilar de la sostenibilitat va en funció de l'observació activa de la població en el seu entorn. En aquest cas, el projecte és totalment desitjable, ja que neix d'una idea concebuda pels propis adolescents amb patologies de salut mental. És a dir, els propis adolescents (amb patologies de salut mental) feien la demanda d'un espai per poder practicar i desfogar-se a través de les arts marcial.

Com a inconvenient trobo que és desitjable pels adolescents però que la seva família o tutors legals li trobin l'atractiu és més difícil, degut a la falsa creença de que les arts marcial ensenyen tècniques que els adolescents podrien utilitzar com a eina en les seves conductes agressives. Però, com he dit, les arts marcial ensenyen disciplina i només seran utilitzades com a últim recurs en cas de defensa pròpia. Per tal de superar aquest possible inconvenient seria necessari realitzar xerrades o donar-los informació

veraç sobre els beneficis de les arts marçials i com aquestes ajuden a reduir i a gestionar l'agressivitat, (veure annex 6).

Com a últim punt i pilar de la sostenibilitat trobem **l'impacte**, que és present a tots els projectes socials. Aquest té relació amb el propòsit del projecte, per què i per a què treballa. En el cas d'aquest projecte, queda molt clar els objectius i la missió, treballar per aconseguir millorar la salut física i mental alhora que es redueixen conductes agressives a través de les arts marçials a un grup d'adolescents d'entre 12 i 18 anys amb patologies de salut mental.

10. Conclusions

Aquest projecte pretén millorar la salut física i mental a través d'activitats física-esportives i reduir conductes agressives en adolescents d'entre 12 a 18 anys amb patologies de salut mental. A través de dinàmiques d'arts marcial s'assolirà la millora de la salut física i mental i la reducció de conductes agressives. A més, per tal de millorar la salut física i mental es crearà un grup d'ajuda mútua.

Primerament m'agradaria destacar que aquest és un projecte totalment innovador, és a dir, no existeix cap projecte que combini les arts marcial amb adolescents i, amb patologies mentals. És per aquest motiu que he trobat dificultats a l'hora de redactar el marc teòric, ja que he hagut de separar les problemàtiques per tal de poder explicar-les, degut, com he dit anteriorment, a la falta d'investigació sobre adolescents, salut mental i patologies mentals en el seu conjunt.

Tot i que no existeix cap projecte igual, és important que es comenci a plantejar aquesta tipologia de tractament, ja que les arts marcial ajuden a controlar el cos i la ment, a més d'ajudar-te a gestionar l'agressivitat.

Amb aquest projecte es podria treballar de forma integral el desenvolupament dels adolescents amb l'escola, la família, el grup d'iguals... mentre treballen tècniques que els ajudarà a tenir una major concentració i disciplina aportant-los beneficis tant psicològics com físics. La creació d'un espai segur on puguin mostrar-se com són és un dels pilars fonamentals del projecte, ja que per tal d'acompanyar-los en el seu camí, cal entendre com són, com viuen i com els afecten les circumstàncies alienes a ells.

Un altre punt a destacar és que aquest projecte està pensat per a adolescents amb patologies mentals però amb el temps es podrien afegir adolescents sense patologies mentals per tal de trencar prejudicis sobre la salut mental i augmentar el cercle social d'aquests adolescents amb patologies. Sovint, aquests adolescents només es relacionen amb altres adolescents amb patologies mentals però no es relacionen amb adolescents sense patologies, aquest podria ser un espai per fer-ho i un altre possible objectiu d'aquest projecte.

També m'agradaria comentar, que aquest projecte exclou els trastorns d'alimentació degut a les contraindicacions que poden haver-hi en el seu tractament doncs, com és sabut, l'exercici pot ser utilitzat en les persones que presenten algun trastorn en aquesta àrea com a estratègia contraproductent per eliminar pes. Una nova proposta pel projecte

podria ser crear únicament un espai per aquests adolescents amb trastorns d'alimentació per tractar amb molta cura, que són els hàbits saludables tant de l'esport com de l'alimentació.

Una altra millora del projecte podria ser gravar les classes d'arts marcial per tal de poder veure de manera clara l'evolució de cada adolescent. No s'ha contemplat en aquesta primera edició del projecte degut a la dificultat per aconseguir drets d'imatge i per la possible repercussió negativa que pot tenir en els adolescents. Aquesta repercussió pot venir degut a que els adolescents es poden cohibir per la utilització de les càmeres i no comportar-se de manera natural.

Per últim, també es podria afegir un espai de trobada amb els pares d'aquests adolescents on ambdues parts practiquin de manera conjunta les arts marcial i els adolescents aprofitin per demostrar als seus familiars els avenços que han aconseguit. Per tant, aquesta millora serviria com a punt de trobada entre adolescents i pares per tal de fomentar les seves relacions.

Aquest projecte és molt complex i una de les parts més difícils ha sigut buscar un marc teòric que el recolzi degut a la innovació que presenta aquest projecte.

11. Bibliografía

- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Marcombo.
- Bobes, J. (Dir.)(1994). *Salud mental: Psicopatología*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Coscolla, R., Martínez, S., i Poll, M. (2016). *Atenció a la salut mental infantil i adolescent a Catalunya*. Recuperat a: <http://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2017/01/Informe-Salut-Mental-Infantil-i-Juvenil.pdf>
- Deportes de contacto (2019). Artes marciales- Diferentes tipos. Recuperat a: <https://deportesdecontacto.online/artes-marciales/>
- DIEC2 (2018). Esport. Recuperat a: <https://dlc.iec.cat/results.asp>
- DIRAE (2018). Resiliencia. Recuperat a: <https://dirae.es/palabras/resiliencia>
- Espinosa, M., Colom, R. i Quiroga, M. (1997). *La práctica de la psicología diferencial en educación, clínica y deportes*. Madrid: Ediciones Piramide.
- Fernández, E., García, B., Jiménez, P., Martín, D., i Domínguez, F. (2010) *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Galindo, A. (2003). *Inteligencia emocional para jóvenes*. Madrid: Pearson Educación.
- Gómez, C; Zapata, R. (2000). *Psiquiatría, salud mental y trabajo social*. Pamplona: Eunate.
- Lasa, A. (2016). *Adolescencia y Salud Mental: Una aproximación desde la relación clínica*. Madrid: Grupo 5.
- Márquez, S. (1995). *Beneficios psicológicos de la actividad física*. *Revista de psicología general y aplicada*. 48 (1), 185-206.
- Mckissock, J. (2008) *Taekwon-do: programa de examen hasta cinturón negro*. Barcelona: Editorial Alas.
- Organización Mundial de la Salud (1946). *Constitución de la OMS: principios*. Recuperat a: <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperat a: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Peña, J. (2018). *Tu pots!: Esport i activitat física sense excuses*. Vic: Eumo Editorial.
- Ramírez, M., Vinaccia, S., i Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. Recuperat a: <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.7440/res18.2004.06>

- Redes (2010). Deporte y salud mental. Recuperat a: <https://www.youtube.com/watch?v=Pbplp3PGi3o> i https://www.youtube.com/watch?v=pTWRy_4fw7A
- Roche, R., Sol, N. (1998). *Educación Prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas para adolescentes en entornos familiares y escolares*. Barcelona: Blume.
- Salut Mental Catalunya. (2019). *Salut Mental: Preguntes freqüents*. Recuperat a: <http://www.salutmental.org/salut-mental/preguntes-frequents/>
- Santibáñez, R., Martínez, A., Aranda, G., Ayarza, E., Aymá, L. D'Addato, A., ... Vilar, J. (2013). *Intervención comunitaria con adolescentes y familias en riesgo*. Barcelona: Editorial GRAÓ
- Serra, R., y Bagur, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Recuperat a: https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=j8DBtnj-_NsC&oi=fnd&pg=PT12&dq=salud+mental+y+deporte&ots=yOv-SZoTmf&sig=McZNcRdFRyS_gpGg79mWeYLeJ7s#v=onepage&q=salud%20mental%20y%20deporte&f=false
- Sierra, P. y Brioso, A. (2006). *Psicología del desarrollo*. Madrid: Sanz y Torres, S.L.
- Tassinari, M. (2002). *Artes marciales: Aikido, Yudo, Kárate, Jujitsu, Kendo, Kung Fu*. Madrid: Susaeta.
- Ueshiba, K. (2008) *El espíritu del Aikido*. Madrid: Editorial Eyras.

12. Annexos

Annex 1: Planificació de les sessions: primera línia d'acció

Unitat de Programació 1:

INTRODUCCIÓ A LES ARTS MARCIALS

Setembre 2019		Introducció a les Arts Marcials	
Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
17	Arts Marcials i Hàbits Esportius	Joc coneixença	Comentar
19	Cos i Ment	Joc coneixença i Taichi	Relaxació
26	Autodisciplina	Entrenament bàsic (per parelles)	Per parelles

Octubre 2019		Introducció a les Tècniques Bàsiques d'Arts Marcials i als 5 Filtres	
Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
1	Control Cos	Pràctica	Introducció Salut Mental i relació Arts Marcials
2	Autocontrol	Pràctica	Sensacions i Relaxació
8	Aprenentatge	Pràctica	Per parelles
10	Perseverança	Pràctica	Sensacions
15	Llibertat	Defensa Personal	Per parelles
17	Esperit Indomable	Defensa Personal	Sensacions
22	Autoreflexió	Tècniques de terra	Comentar/ Problemes (per parelles)
24	Integritat	Introducció al combat	Sensacions
29	Respecte	Tècniques per parelles	Per parelles
31 Halloween	Cortesia	Circuit (estacions de por) i combat	Sensacions

Novembre 2019		Introducció a les Tècniques Bàsiques d'Arts Marcials i a Habilitats Físiques i Mentals	
Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
5	Flexibilitat	Pràctica	Per parelles
7	Flexibilitat Mental	Joc (Sudoku Samurai)	Sensacions
12	Força	Circuit	Per parelles
14	Fortalesa Mental	Activitats de competitivitat	Sensacions
19	Agilitat	Circuit	Per parelles
21	Agilitat Mental	Joc (Memory Gegant)	Sensacions
26	Resistència	Pràctica (bàsiques i combinacions) i combat	Per parelles
28	Relaxació	Yoga	Sensacions

Desembre 2019		Introducció a les Tècniques Bàsiques d'Arts Marcials i al Treball en Equip	
Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
3	Demostració Personal	Pràctica i preparar la demostració	Sensacions
10	Demostració per Parelles	Pràctica i preparar la demostració	Sensacions
12	Demostració Grupal	Pràctica i preparar la demostració	Sensacions
17	Demostració Grupal	Pràcticar i repassar la demostració	Sensacions
19 Cloenda Nadal	Resultats	Demostració grupal amb familiars i jocs	Sensacions

Unitat de Programació 2:

ARTS MARCIALS

Gener 2019	Arts Marcials i Emocions		
---------------	--------------------------	--	--

Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
14	Emocions	Circuit d'emocions	Experiències
16	Arts Marcials	Pràctica	Problemes/ Per parelles
21	Ira	Aikido	Experiències
23	Arts Marcials	Pràctica	Problemes/ Per parelles
28	Serenitat	Tai Chi	Experiències
30	Arts Marcials	Pràctica	Problemes/ Per parelles

Febrer 2019	Arts Marcials i Habilitats Físiques i Mentals		
----------------	---	--	--

Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
4	Flexibilitat	Pràctica (exercicis de flexibilitat)	Problemes / Per parelles
6	Flexibilitat Mental	Joc (Sudoku Samurai)	Experiències
11	Força	Pràctica (exercicis de força)	Problemes / Per parelles
13	Fortalesa Mental	Activitats de competitivitat	Experiències
18	Agilitat	Pràctica (exercicis d'agilitat)	Problemes / Per parelles
20 Carnestoltes	Agilitat Mental	Combat amb armes (ninja)	Experiències
25	Resistència	Pràctica (exercicis de resistència)	Problemes / Per parelles
27	Relaxació	Kung-Fu	Experiències

Març / Abril 2019	Arts Marcials i els 5 filtres		
----------------------	-------------------------------	--	--

Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
3	Esperit Indomable	Pràctica (bàsiques i combinacions) i combat	Experiències
5	Llibertat	Defensa Personal	Experiències
10	Perseverança	Pràctica	Experiències
12	Confiança	Pràctica (acrobàcies)	Experiències
17	Cortesia	Tècniques per parelles	Experiències
19 Dia del pare	Respecte	Pràctica amb pares	Experiències: Compartides i Individuals
24	Integritat	Tècniques de terra	Experiències
26	Autoreflexió	Combat	Experiències
31	Autocontrol	Pràctica	Experiències
2 Abril Pasqua	Control d'impulsos	Joc i combat	Experiències

Unitat de programació 3:

EL PROGRÉS DE LES ARTS MARCIALS

Abril 2019		Arts Marcials i evolució	
Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
14	Alegries / Pors	Pràctica individual i combat	Temas proposats per ells
16	Pensaments	Pràctica per parelles	Temas proposats per ells
21	Necessitats	Pràctica individual i combat	Temas proposats per ells
23	Inquietuds	Pràctica per parelles	Temas proposats per ells
28	Problemes	Pràctica individual i combat	Temas proposats per ells
30 Dia de la mare	Gaudeix	Pràctica amb mares	Experiències: Compartides i Individuals

Maig 2019		Arts marcials i intel·ligència emocional	
Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
5	Capacitats	Pràctica individual	Experiències
7	No-Violència	Pràctica amb armes	Experiències
12	Autoconeixement	Pràctica i acrobàcies	Experiències
14	Control Enfrontaments	Pràctica i combat	Experiències
19	Control Angoixa	Pràctica i tècniques de terra	Experiències
21	Empatia	Situacions de conflicte i combat	Experiències
26	Superació	Pràctica (trencar pors)	Experiències
28	Gestió Relacions	Tècniques de control i relaxació	Experiències i relaxació

Juny 2019		Comiat de la Pràctica i del Grup	
Dia	Escalfament	Activitat	Estirament
2	Aprofitem	Pràctica i acrobàcies	Comentar
4	Demostració Individual	Pràctica i Preparar la demostració	Sensacions
9	Demostració per Parelles	Pràctica i Preparar la demostració	Sensacions
11	Demostració grupal	Pràctica i Preparar la demostració	Sensacions
16	Demostració grupal	Practicar i repassar la demostració	Sensacions
18 Cloenda Final	Comiat	Demostració grupal amb familiars i jocs	Experiències: Compartides i Individuals

Annex 2: Planificació de les sessions: segona línia d'acció

GAM																																									
Setembre-Desembre 2019	GAM Àmbits de la vida																																								
Gener-Març 2019	GAM Vivències	Abril-Juny 2019																																							
		GAM Autoconeixement																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Dia</th> <th style="width: 15%;">Mes</th> <th style="width: 75%;">Tema</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">26</td> <td style="text-align: center;">Setembre</td> <td style="text-align: center;">Familia</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">29</td> <td style="text-align: center;">Octubre</td> <td style="text-align: center;">Escola/Institut</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">26</td> <td style="text-align: center;">Novembre</td> <td style="text-align: center;">Grup d'iguals</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">Desembre</td> <td style="text-align: center;">Patologia Salut Mental</td> </tr> </tbody> </table>	Dia	Mes	Tema	26	Setembre	Familia	29	Octubre	Escola/Institut	26	Novembre	Grup d'iguals	17	Desembre	Patologia Salut Mental	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Dia</th> <th style="width: 15%;">Mes</th> <th style="width: 75%;">Tema</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">28</td> <td style="text-align: center;">Gener</td> <td style="text-align: center;">Lliure elecció</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25</td> <td style="text-align: center;">Febrer</td> <td style="text-align: center;">Lliure elecció</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">31</td> <td style="text-align: center;">Març</td> <td style="text-align: center;">Lliure elecció</td> </tr> </tbody> </table>	Dia	Mes	Tema	28	Gener	Lliure elecció	25	Febrer	Lliure elecció	31	Març	Lliure elecció	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Dia</th> <th style="width: 15%;">Mes</th> <th style="width: 75%;">Tema</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">28</td> <td style="text-align: center;">Abril</td> <td style="text-align: center;">Evolució: punts positius</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">26</td> <td style="text-align: center;">Maig</td> <td style="text-align: center;">Evolució: punts a millorar</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">Juny</td> <td style="text-align: center;">Cloenda</td> </tr> </tbody> </table>	Dia	Mes	Tema	28	Abril	Evolució: punts positius	26	Maig	Evolució: punts a millorar	16	Juny	Cloenda
Dia	Mes	Tema																																							
26	Setembre	Familia																																							
29	Octubre	Escola/Institut																																							
26	Novembre	Grup d'iguals																																							
17	Desembre	Patologia Salut Mental																																							
Dia	Mes	Tema																																							
28	Gener	Lliure elecció																																							
25	Febrer	Lliure elecció																																							
31	Març	Lliure elecció																																							
Dia	Mes	Tema																																							
28	Abril	Evolució: punts positius																																							
26	Maig	Evolució: punts a millorar																																							
16	Juny	Cloenda																																							

Annex 3: Calendari de sessions

SETEMBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						<u>1</u>
<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DESEMBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GENER						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRER						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARÇ						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIG						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Llegenda	
1	Dies festius/vacances
	Festius
	Caps de setmana
	Dies de sessió
	Dies especials
	Sessió de GAM

Dies Especials		
31	Oct	Halloween
19	Des	Bon nadal
20	Feb	Carnestoltes
19	Març	Dia del pare
2	Abril	Pasqua
30	Abril	Dia de la mare
18	Juny	Comiat

Annex 4: Calendari de reunions

SETEMBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						<u>1</u>
<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DESEMBRE						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	<u>21</u>	<u>22</u>
<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>
<u>30</u>	<u>31</u>					

GENER						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRER						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARÇ						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>13</u>	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIG						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY						
Dll	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>
<u>29</u>	<u>30</u>					

Llegenda		Llegenda	
<u>1</u>	Dies festius/vacances	●	Tutories
	Festius	●	Reunions familiars
	Caps de setmana	●	Reunions d'educadors/es socials
	Festius: 31 Octubre 20 Febrer 2-30 Abril	●	Reunions coordinació
	19 Desembre 19 Març 18 Juny	●	Coordinacions externes
		●	Reunions de comunicació

Annex 5: Diagrama de Gantt

OBJECTIUS DE REFERÈNCIA																																																		
Generals: - Millorar la salut física i mental a través d'activitats física-esportives en adolescents d'entre 12 i 18 anys amb patologies de salut mental. - Reduir conductes agressives en adolescents d'entre 12 i 18 anys amb patologies de salut mental.			Específics: - Adquirir hàbits esportius. - Compartir experiències sobre les pròpies patologies de salut mental a través del grup. - Aplicar tècniques d'arts marciais per gestionar i reduir conductes agressives. - Aprendre el concepte d'autodisciplina. - Expressar sentiments i/o pensament negatius a través del grup.																																															
Número	ACTIVITATS	Persona Responsable	CALENDARI (Mesos)																																															
			Setembre				Octubre				Novembre				Desembre				Gener				Febrer				Març				Abril				Maig				Juny											
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Línia 1: Formació i pràctica en les tècniques físiques i mentals de les arts marciais																																																		
Fase 1: Introducció a les arts marciais																																																		
1	Introducció a les arts marciais i al grup	Educador/a																																																
2	Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marciais i al grup	Educador/a																																																
3	Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marciais i a les habilitats físiques i mentals	Educador/a																																																
4	Introducció a les tècniques bàsiques d'arts marciais i el treball en equip	Educador/a																																																
Fase 2: Arts Marciais																																																		
5	Arts Marciais i emocions	Educador/a																																																
6	Arts Marciais i habilitats físiques i mentals	Educador/a																																																
7	Arts Marciais i els 5 filtres	Educador/a																																																
Fase 3: El progrés de les Arts Marciais																																																		
8	Arts Marciais i evolució	Educador/a																																																
9	Arts marciais i intel·ligència emocional	Educador/a																																																
10	Cloenda i comiat de la pràctica i del grup	Educador/a																																																
Línia 2: Creació d'un grup d'ajuda mútua.																																																		
Fase 1: Àmbits de la vida																																																		
11	Família	Educador/a																																																
12	L'escola/institut	Educador/a																																																
13	Grup d'iguals	Educador/a																																																
14	Pròpia patologia	Educador/a																																																
Fase 2: Problemàtiques																																																		
15	Problemàtica 1	Educador/a																																																
16	Problemàtica 2	Educador/a																																																
17	Problemàtica 3	Educador/a																																																
Fase 3: Evolució																																																		
15	Evolució: punts positius	Educador/a																																																
16	Evolució: punts a millorar	Educador/a																																																
17	Cloenda	Educador/a																																																
Reunions																																																		
1	Tutories	Psicòleg/a																																																
2	Reunions de coordinació	Coordinador/a																																																
3	Reunions d'educadors socials	Educador/a																																																
4	Coordinacions externes	Coordinador/a																																																
5	Reunions Familiars	Educador/a																																																
6	Reunions de comunicació	Coordinador/a																																																

Annex 6: Tríptic de sensibilització: “La importància de la Salut Mental”





L. DiCaprio:
TOC



Megan Fox:
Esquizofrènia



Jim Carrey:
Depressió



Demi Lovato:
T. Bipolar

Í
D
O
L
S

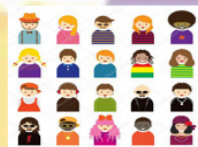
BOJOS



TOTS SOM IGUAL DE DIFERENTS

1/5 PERSONES A ESPAÑA,
HA PATIT, PATEIX O PATIRÀ,
UN
Trastorn Mental

Obrint **MENTS**
Tancant **ESTIGMES**



A que no pots distingir quina d'aquestes persones
pateix una malaltia de salut mental i quina no.
Som **PERSONES NO ETIQUETES**

AÏLLAMENT



NO sempre ha de ser
un **INCONVENIENT**



Tens molt més que una
malaltia. Posseïx
qualitats excepcionals.
DESCOBREIX-TE i
APROFITA-LES

Annex 7: Tríptic: “Un Combat contra els Trastorns Mentals”

AMB QUIN EQUIP COMPTEM?

Dos educadors/es socials, un/a psicòleg/a i un/a coordinador/a.

QUIN ÉS EL NOSTRE HORARI?

L'horari de classes d'arts marcial és dimarts i dijous de 18:00 a 19:00h.

L'horari del Grup d'Ajuda mútua és un cop al mes de 19:00 a 20:00h.



60 €
ANUALS

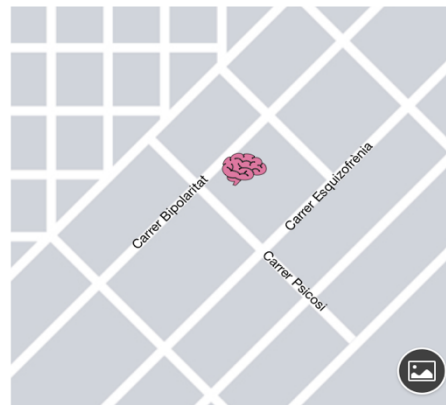
MÉS INFORMACIÓ

Telèfon: 93 456 78 90

Email:
uncombatcontraelstrastornsmentals@educaciósocial.cat

COM ARRIBAR?

C/Bipolaritat, 10
CP: 00000 Ment



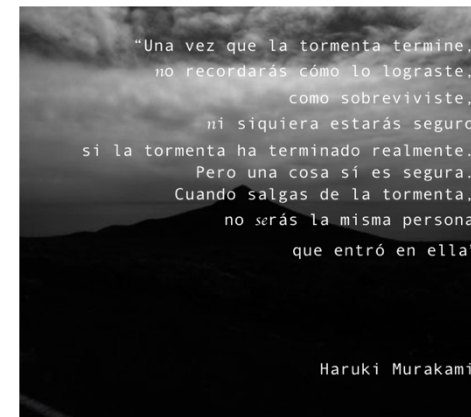
Un Combat contra els Trastorns Mentals

Educació Social i Arts Marcials

Tens entre 12 i 18 anys?

T'agradaria practicar arts marcial adaptades a tu?

Vols tenir a uns instructors/es que t'entenguin?



Anna Fortes Martínez
Universitat Ramon Llull, Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés

A QUI ENS DIRIGIM?

Diposem de 14 places per a joves de 12 a 18 anys amb patologies de salut mental.



Queden excloses les persones que:

- Consumeixin substàncies tòxiques
- Tinguin un coeficient intel·lectual inferior a la mitjana (<85-90)
- Tinguin qualsevol tipologia de discapacitat física que impedeixi l'autonomia personal i per tant, la pràctica d'arts marciais
- Trastorns d'alimentació

Aquests criteris són per poder garantir la seguretat i la eficiència en la pràctica de les Arts marciais.

QUE ÉS UN COMBAT CONTRA ELS TRASTORNS MENTALS?

És un servei per a joves amb patologies de salut mental que els permetrà tenir un temps d'oci organitzat i realitzar activitats esportives adaptades a ells i elles.

Practicaran tècniques d'arts marciais un espai segur i aprendran a gestionar l'agressivitat a través d'aquestes.

És un servei que els permetrà fer grup i compartir amb altres adolescents les seves inquietuds, vivències i alegries.



QUÈ FEM?

Hi ha dues tipologies d'activitats complementàries:

- Arts Marciais
- Grup d'Ajuda Mútua

ARTS MARCIALES



GRUP D'AJUDA MÚTUA

