

The power of sport in the mental health of young people

Andrea Rodríguez
Social educator

UCA (Unidad Crisis Adolescente)



El área de adolescentes está dirigida al tratamiento hospitalario de salud mental de adolescentes de toda Cataluña que por su gravedad no puedan ser tratados en el resto de dispositivos de la Red Asistencial en Salud Mental Infantil y Juvenil.

The young area is intended for the inpatient mental health treatment of teenagers from all over Catalonia whose conditions are serious and cannot be treated in the other facilities of the children and teenagers Mental Health Care Network.

Perfil usuario

Ages 12 to 18 years.

Pacientes crónicos complejos con patología agudizada o subaguda en el momento de ingreso.

Trastornos del neurodesarrollo.

Trastornos emocionales y de desarrollo de personalidad.

Trastornos mentales severos.

Trastornos por consumo de sustancias.

Dificultades académicas y problemática social asociada a patología mental.

Patient profile

Complex chronic patients with acute or subacute pathology at the time of admission.

Neurodevelopmental disorders.

Emotional and personality development disorders.

Severe mental disorders.

Substance use disorders.

Academic difficulties and social problems associated with mental pathology.

Multidisciplinary team

3 psiquiatras

4 psicólogos

2 trabajadores sociales

1 educadora social

2 dinamizadoras

2 profesores

2 Enfermería (por turno)

5 tcae (por turno)

1 Agente espiritual

1 entrenador físico

Alumnado de practicas

3 psychiatrists

4 psychologists

2 social workers

1 Social Educator

2 dynamizers

2 teachers

2 Nursing (per shift)

5 tcae (per shift)

1 spiritual counselour

1 Fitness Trainer

Internship students

**Intervención
psicoterapéutica
individual y grupal**

**Intervención
psicofarmacológica**

Intervención social

Intervención sanitaria

Intervención docente

Atención espiritual

**Individual and group
psychotherapeutic
intervention**

**Psychopharmacological
intervention**

Social intervention

Health intervention

Teaching intervention

Spiritual Care

Instalaciones

Se encuentra ubicada en una zona hospitalaria dedicada exclusivamente a adolescentes y totalmente separada del recinto de adultos, con acceso directo desde la calle. Consta de cuatro plantas, dos por hospitalización de unidad de crisis y subagudos y dos plantas de zonas comunitarias donde se ubican los despachos y el gimnasio.



Facilities

It is located in a hospital area exclusively dedicated to teenagers and completely separate from the adult area, with direct access from the street. It consists of four floors: two floors for the crisis and subacute care units, and two floors of communal areas where the offices and gym are located.

Actividades

Actividades creativas
Habilidades sociales
Terapia asistida animales.
Proyecto comunitario
Actividades formativas
Actividades musicales
Actividades espirituales
Actividades deportivas

Activities

Creative activities
Interpersonal skills
Animal assisted therapy.
Community project
Training activities
Musical activities
Spiritual care
Sports activities

Creative activities



Artistic activities allow them to develop their skills, improve their ability to concentrate and encourage creativity.

Las actividades artísticas les permiten desarrollar sus habilidades, mejorar su capacidad de concentración y fomentar la creatividad.



Art tours, creative activities such as drawing, bracelets crafting, hamma or clay.

Salidas artísticas, actividades creativas como dibujar, creación de pulseras, hamma o barro.

Extraordinary activity



Animal Assisted Therapy



La Terapia asistida de animals (TAA)
Influye positivamente en la motivación y
el desarrollo de habilidades sociales en
los pacientes



It's a positive influence on the
motivation and development of
social skills in patients

Music therapy



Music therapy is the intentional use of music and movement, through listening and performing, to facilitate communication, promote expression, promote social integration or control problems such as anxiety or stress in such a way that changes are achieved and physical, emotional, social and cognitive needs are met in the participants.

La musicoterapia es la utilización intencional de la música y el movimiento, a través de su escucha y ejecución, para facilitar la comunicación, promueve la expresión, favorecer la integración social o controlar problemas como la ansiedad o el estrés de tal manera que se consiguen cambios y se satisfacen necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas a los participantes.



The importance of sport in mental health

Algunos de los beneficios del deporte en la salud mental son:

- 1 Reducción del estrés y la ansiedad
- 2 Mejora de la autoestima
- 3 Promoción de la socialización
- 4 Desarrollo de habilidades emocionales
- 5 Estimulación cognitiva
- 6 Conexión con la naturaleza
- 7 Establecer rutinas sanas.

Some of the benefits of sport on mental health are

- 1 Reduced Stress and anxiety
- 2 Improved Self- Esteem
- 3 Promotion of socialization
- 4 Development of emotional skills
- 5 Cognitive stimulation
- 6 Connection with nature
- 7 Establishing Healthy routines

Sports activities

1 Dance



Baile

2 Sports activity



Soc-esport

3 Nature outings



Salidas a la naturaleza



Baile para hacer ejercicio físico,
trabajar la expresión emocional,
coordinación, diversión y socialización



Dance to do physical exercise, work
on emotional expression,
coordination, fun and socialization.



The objectives to be worked on:

1. Offer positive experiences towards sports during admission.
2. Break down barriers to physical exercise.
3. Offer opportunities for physical exercise.



Objetivos a trabajar:

1. Ofrecer experiencias positivas hacia el deporte durante la admisión.
2. Derribar las barreras al ejercicio físico.
3. Ofrecer oportunidades para el ejercicio físico.

Nature outings

Connection with the environment,
stress reduction, feeling of freedom
and well-being.



Excursiones por la naturaleza

Conexión con el entorno, reducción del
estrés, sensación de libertad y
bienestar.



Setmana sense fum

Semana sin humo

Smoke-free week



Cada año, con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, organizamos actividades destinadas a concienciar sobre los graves riesgos para la salud del consumo de tabaco.

El objetivo principal es promover un estilo de vida más saludable

Every year, on the occasion of World No Tobacco Day, we organize activities aimed at raising awareness about the serious health risks of tobacco consumption.

Setmana sense fum

Semana sin humo

Smoke-free week



*Muchas
gracias!*



Thank you!