

IKASGELAK JARDUNEAN BILBAO

HEZKUNTZA EMOZIONALARI ETA OSASUN MENTALARI BURUZKO
PRESTAKUNTZA-IBILBIDEA IRAKASLEENTZAT,
IKASLEENTZAKO JARDUEREGIN



Parte-hartzea: **MISIONES SALESIANAS Y SALESIANOS DEUSTO**
Avenida Lehendakari Aguirre 75, 48014 Bilbao

Aholkularitza: **AVIFES**

Finantzaketa: **AYUNTAMIENTO DE BILBAO**

Aurkibidea

Orr.

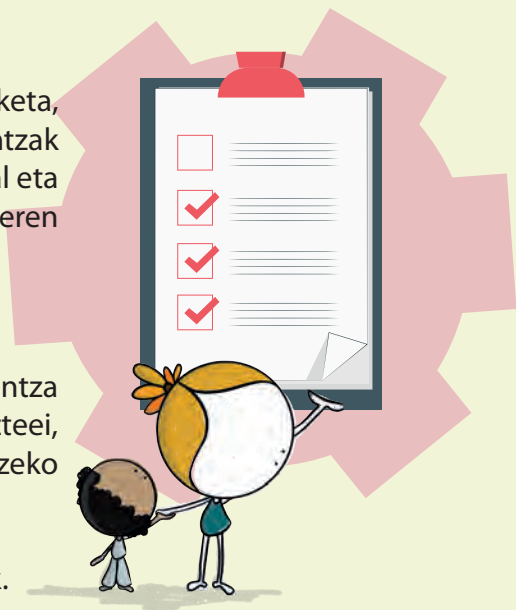
1	SARRERA. 1.1-PRESTAKUNTZA-IBILBIDEA NOLA LANDU. 1.2-METODOLOGIA. 1.3-HELBURU OROKORRA.	2
2	OSASUN MENTALA ETA EMOZIONALA TESTUINGURUAN KOKATZEA. 2.1-JARDUERA: STICKERS	3
3	GURE ADINGABEEN EMOZIOEN KUDEAKETARAKO TRESNAK. 3.1-JARDUERA: ERREGERAREN ERAZTUNA.	6
4	TEKNOLOGIA ETA ADINGABEAK. 4.1-JARDUERA: IKTE TRESNAK ONDO ERABILTZEN.	10
5	ANTSIETATEA GUTXITZEN. 5.1-JARDUERA: ISTORIOAK ALDATZEN.	13
6	JOKABIDE ARRISKUTSUAK, NOLA SAHIESTU? 6.1-JARDUERA: ARAZOAK PARTEKATUZ, KONPONBIDEAK PARTEKATUZ.	16
7	ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	19

1 SARRERA

Prestakuntza-ibilbide horren bidez, gazteek aldaketa, komunikazio eta/edo gizarte-konpromisoko ekintzak abiaraziko dituzte beren ingurunean, hezkuntza mental eta emozional osasuntsua sustatzeko, beren baitan eta beren ingurunean.

NORI ZUZENDUTA DAGO?

- Hezkuntza formaleko ikastetxeetako eta hezkuntza ez-formaleko taldeetako 12 eta 21 urte bitarteko gazteei, baldin eta beren inguruneetan inpaktu soziala sortzeko interesa badute.
- Talde horietako irakasleak, hezitzaileak eta hezitzaileak.

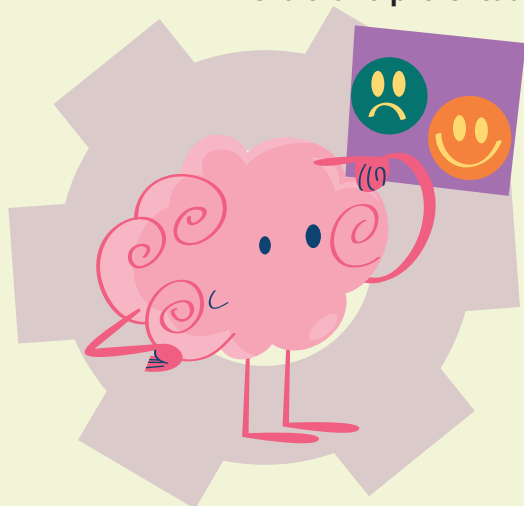


1.1 - PRESTAKUNTZA-IBILBIDEA NOLA LANDU.

Deustuko Misio Salestarrek eta Salestarrek egindako prestakuntza-ibilbide honek, **AVIFES** en (Gaixotasun Mentala duten Pertsonen eta Familien Bizkaiko Elkarte) aholkularitzarekin, **Bilboko Udalaren laguntzari esker**, ikaskuntza-egoeretako hezkuntza emozionalari eta osasun mentalari buruzko hausnarketa- eta analisi kritikoko hainbat jarduera biltzen ditu, ApS metodologiaren bidez. Ibilbidea 50 minutuko 5 saiotan egin ahal izateko pentsatuta dago.

1.2 - METODOLOGIA.

Jarraitu beharreko metodología, metodologia aktiboetan oinarritzen da, hala nola ikaskuntza kooperatiboan, pentsamendu-estrategietan eta Jolasean oinarritutako ikaskuntzan, ikasleek, edukiak ikasteaz gain, sormena, hausnarketa kritikoa, erantzukizuna eta tolerantzia bezalako trebetasunak treba ditzaten. Gainera, koadernoan ematen diren ikerketa-iturriekin analisisan sakontzea proposatzen da, eta ikasleen konpromiso solidarioa sustatzea, **ikaskuntzako eta zerbitzuko proiektuak garatuz (IZ).**



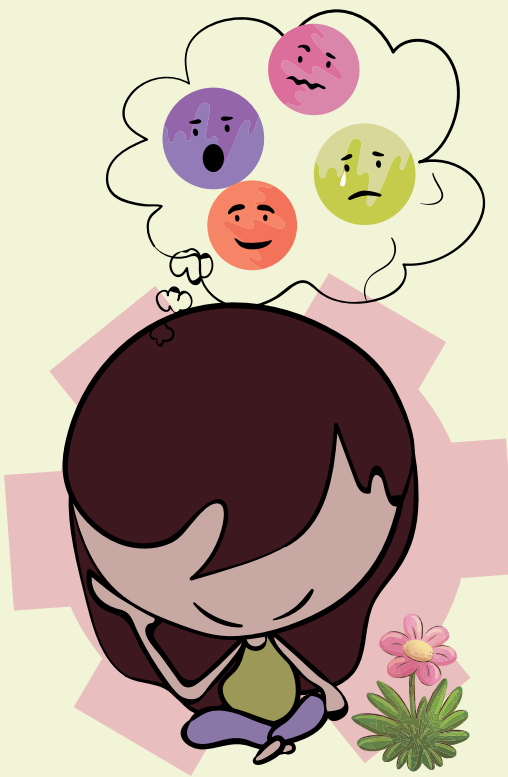
1.3 - HELBURU OROKORRA.

Deustuko Salestarren ikastetxeko DBHko, Batxilergoko eta LHko ikasleengan, haien familiengan eta irakasleengan gaitasunak eta ezagutzak sustatzea, jarrera sozialak garatzeko eta hezkuntza emozionalerako trebetasunak eskuratzeko, beren ingurunean (ikasgelan, ikastetxean, patioan...) osasun mentalarekin lotutako problematikak detektatuz eta prebenituz.

2

OSASUN MENTALA ETA EMOZIONALA TESTUINGURUAN KOKATZEA.

Gaur egun garrantzi berezia duen gaia da herritar guztien eta, bereziki, haur eta gazteen osasun mentala zaintzea. Etapa honetan osasun mentaleko arazoak areagotzeko kezka familietan, komunikabideetan eta hezkuntza-eremuan kokatu da, eta askotan ezjakintasun handia onartzen da eremu horretatik.



Hain zuzen ere, helburu horrekin aurkezten da eduki hori. Eduki horren bidez, osasun mentala ezagutzeko ezagutzak eta tresnak hurbildu nahi dira, bereziki haurtzaroan eta gaztaroan osasun mentaleko arazoak garatzeko arriskua ekar dezaketen faktoreak, bai eta arazo jakin batzuk detektatzeko eta horiei aurre egiteko gakoak ere.

Osasun mentala osasun integralaren ezinbesteko zati bat da. Baina... **Zer da osasun mentala?** OMEk esan digu ongizate- eta oreka-estatua dela, eta bertan pertsonak beren potentziala gara dezaketela, bizitzaren erronkei aurre egin diezaieketela, harreman osasungarriak izan ditzaketela eta beren komunitateari lagundu diezaieketela.

Eta gaztaroan... ba al dago osasun mentaleko arazorik? Bai. Osasun mentaleko arazoaren % 75 25 urte bete aurretik agertzen dira. Baina... Zer gertatzen da etapa honetan zaugarriagoak izatea eragiten diona?

CAldaketa fisikoak eta hormonalak, nortasuna eta lagunak eraikitzea gizarte-erreferente gisa, arrisku-faktoreak, hala nola biologikoak, familiakoak eta sozialak eta pertsonalak, nortasunarekin zerikusia dutenak, pentsamendu- edo aurre egiteko estiloak.-

Zeintzuk dira ohikoenak?

Depresioa eta antsietatea; elikadura-jokabidearen nahasmenduek, jokabide auto-litikoek edo substantzien kontsumoak lagunduta. Beste arazo batzuk psikosiarekin, nahasmendu bipolarrekin, nahasmendu obsesibo konpulsiboarekin edo nortasun-nahasmenduekin lotuta ager daitezke, guztiak ere ikasturte kronikokoak.

2.1-JARDUERA: STICKERS

Eduki emozionaleko stickerrak edo memeak sortzen.

ZEREN BILA GABILTZA?

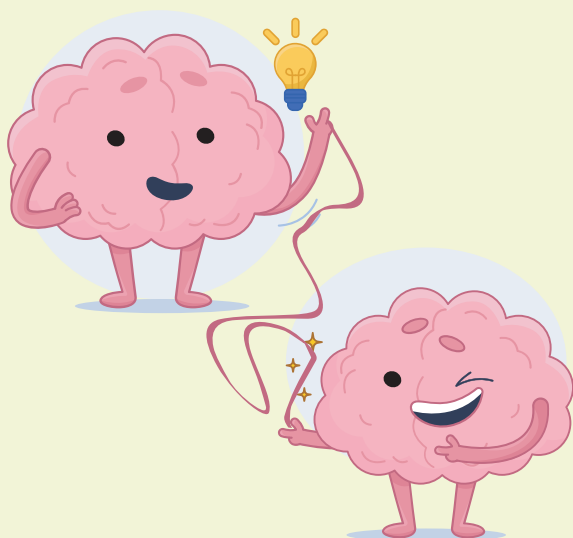
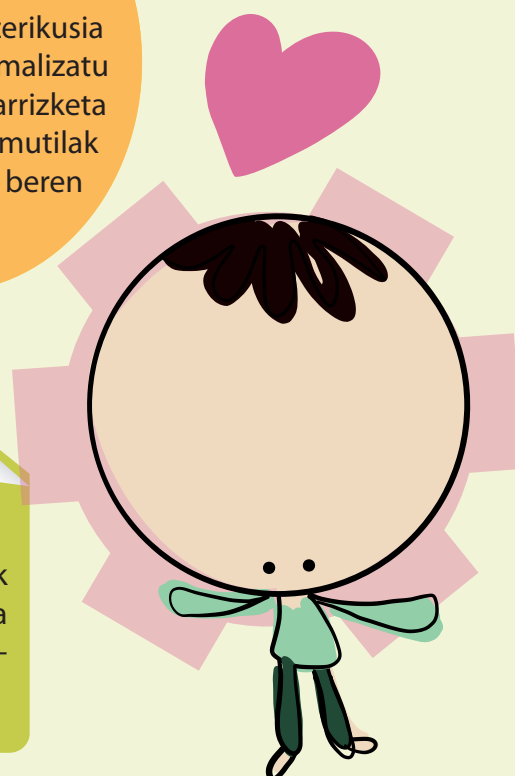
Jarduera honen bidez, bizitza psikikoarekin zerikusia duten alderdiak desdramatizatu eta normalizatu nahi ditugu, sentimenduei buruzko elkarrizketa erraztu nahi dugu, eta neska-mutilak emozionalki aireztatu nahi ditugu, beren kezkak eta aldarteak adieraziz.

BALIABIDEAK

- Stickerrak edo memeak sortzeko app-ak.
- Emozioen gupila

GARAPENA

Bi aldaera daude. Modu osagarrian bakarra edo biak egitea aukera dezakegu. Bat aukeratuz gero, bigarrena interesgarria izan daiteke egoera emozional pertsonala adierazten duelako.



Meme edo sticker batzuk egitera gonbidatzen da.

1. AUKERA: gurpilaren emozioetako bat islatzea. Islatu behar duten emozio zehatza guk bana dezakegu. (Jarduera hau bikoteka egin daiteke).

2. AUKERA:nire egoera emozionala une honetan islatzea. Kasu honetan ere ona da lehenengo gupila berrikustea, "alfabetatze emozionala" areagotzeko eta kontzientzia emozionala gehiago fintzeko.

Stickerrak edo memeak egiten dira. Irudiekin egin daitezke, edo, are interesgarriago, haiek egiten dituzten marrazkiekin.

Plataforma edo aplikazio baten bidez partekatzen dira, ikusteko moduan.

3 GURE ADINGABEEN EMOZIOEN KUDEAKETARAKO TRESNAK.

Norberaren eta besteen emozioak identifikatzea, ulertzea eta maneiatzea funtsezko alderdia da osasun mental ona izateko, baina batzuetan zaila egiten da hori, bereziki gazteentzat.

Badira oinarrizko emozioak, sortzetikoak, bizitzan zehar izaten ditugun bizipenak eta harremanak zailtzen dituztenak. Estoak dira:

AMORRUA
TRISTURA
BELDURRA
NAZKA
HARRIDURA
JAKIN-MINA
MIRESMENA
SEGURTASUNA
POZA.



Emozio horiek eta horiek eragiten dituztenak identifikatzen ikasiz gero, horiek aldatzeko estrategiak eta baliabideak abian jarri ahal izango ditugu, eta erantzun egokitua eman.. Horretarako gako batzuk emango dizkizugu:

- **Aldarte** egiaztatu: Triste nago? Haserre? Beldurra al da? Normalean, sentitzen ari denari izenik jartzen ez jakitean hasten da arazoa, batez ere hainbat emozio batera agertzen direnean. Gelditzea, sentitzen ari garenera izena jartzeko denbora hartzea da lehen urratsa.
- **Emozioak onartzea:** Garrantzitsua da emozioak ez blokeatzea eta ez sentitzea, beharrezkoa da emozio mota guztiak esperimintatzea. Onartu eta sentitu egin behar dira. Izan ere, guztiak dira beharrezkoak bizirauteko.





- **Horiek eragiten dituen arrazoa onartzea:** Emozio oro zerbaitekiko erreakzioa da: pentsamendu batekiko, egoera batekiko, hura eragin duen arrazoa ezagutzen jakitea errazagoa izango da hura onartu eta hobeto kudeatzeko.
- **Emozioak erregulatzen ditu adierazi edo erreakzionatu aurretik:** Batzuetan, emozioen intentsitatea dela eta, urrundu egin behar dugu, arnasa hartu... denbora hartu behar dugu nola sentitzen garen adierazteko estrategiarik onena bilatzeko.
- **Eta emozioak adierazten ditu:** Hobe da gure emozioak gure ingurukoekin partekatzea, gure barruan koka ez daitezen.

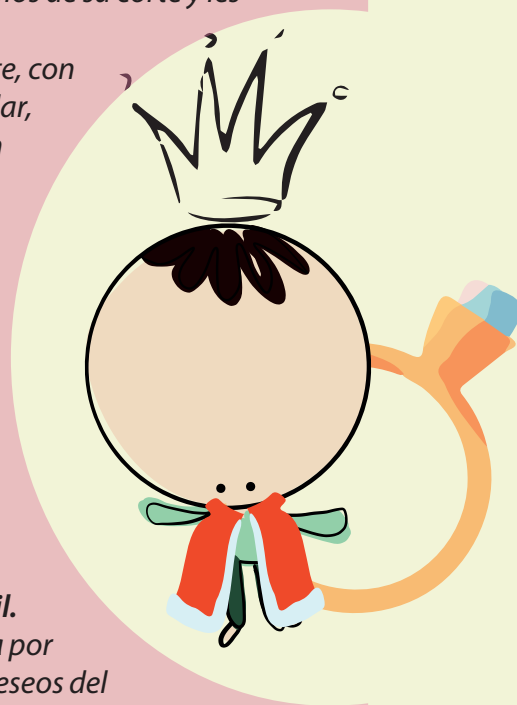
3.1-JARDUERA: ERREGEAREN ERAZTUNA.

Ekintza ozen irakurriz hasiko da, ikasleek antzerki moduan, Jorge Bucayren "Erregearen eraztuna" ipuina.

"Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

*– «He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, **algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo».***

*Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero **¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil.** Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.*



El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

– “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

– «¿Como lo sabes preguntó el rey?»

– “Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañe hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.

En ese momento el anciano **escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.**

– “Pero no lo leas», dijo. **«Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.**

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía **“Esto También Pasará”.**

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio. Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

– **“Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”**

– “¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.



– “Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... “ESTO TAMBIÉN PASARÁ”.

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje. **Lo malo era tan transitorio como lo bueno.**

Entonces el anciano le dijo:

–“Recuerda que todo pasa. **Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes.** Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. **Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.**”

Ondoren, ikasleek ipuineko ikasgaiaz eta eman dienaz gogoeta egingo dute bikoteka. Gutxienez bi paragrafo idatziko dituzte, Jorge Bucayren “eraztunaren benetako balioa” ipuinaren ikasbidea edo ikasgaia azaltzeko. Emozioak ikasteko pentsamendu eta azterketa kritikoa egitea, norberaren bizitzan islatuta.

Azkenik, esandakoa azaldu nahi duten bikoteek gelako gainerakoei azalduko diete.



¹Fuente: <https://psicologia-estrategica.com/el-anillo-del-rey/>

4

TEKNOLOGIA ETA ADINGABEAK.

Adingabeek Interneten erabilera unibertsala dela esan genezake. Teknologia eta Gizartearen Behatoki Nazionalaren (ONTSI) 2022ko datuen arabera, 10 eta 15 urte bitarteko haurren % 98k erabili ohi du.

Baina... **Zenbat kezkatu behar dugu hain erabilera zabalduaz?**



Egia esan, hainbat gailuren bidez (ordenagailua, telefonoa, tabletak...) Internetera sartzea ez da oinarri txarrekoa. Are gehiago, nerabeen eta gazteen egungo bizimodurako tresna integratua eta beharrezkoa dela aitortu eta onartu behar dugu, eta alderdi positibo asko ditu:

- Haien ezagutzak eta interesak erraztuko dituen informazioa eskuratzea.
- Lagunekin eta senideekin harremanetan egotea.
- Edo ikasteko tresna izatea.



Jakina denez, alderdi negatibo batzuk ezin ditugu ukatu, beraz, beharrezkoa da erabileraren gaineko kontrola ezartzea. Horien artean, honako hauek azpimarra ditzakegu: eduki desegokiak eskuratzea, arriskuen eraginpean egotea edo pribatutasuna galtzea.

Eta, **garatu al dezakete osasun mentaleko arazo bat Internet gehiegi erabiltzeagatik?** Berez, ez da arrisku-faktore bat.

Egia da segurtasunik ezaren, gizarte-sare eskasaren edo autoestimatu txikiaren profila duten neska-mutiek gehiegi edo modu desegokian erabiltzen badute, haien erabilera edo kontsumitzen dutena, arazoak sor ditzaketela. Hala nola antsietatea, depresioa edo elikadura-jokabidearen nahasmenduak.

Hori dela eta, heldu gisa dugun zeregina tresna horien erabilera egokiari buruzko lan psikologikoa eta hezigarria izango da, denborari eta edukiei



4.1 - JARDUERA: IKT TRESNAK ONDO ERABILTZEN

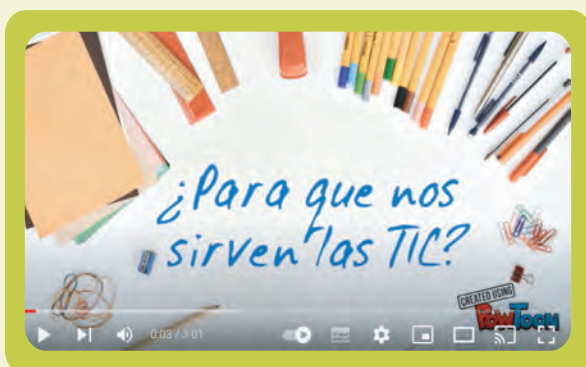
1. ZATIA:

HASIERAKO DINAMIKA (5-10 minutu) Con ella pretendemos que los alumnos y alumnas reflexionen sobre las TIC que están presentes y/o usan en su día a día y las ventajas que están nos aportan.

Sarrerako bideo bat ikusten dugu: Zertarako balio dute IKTek? (3:01 mins):

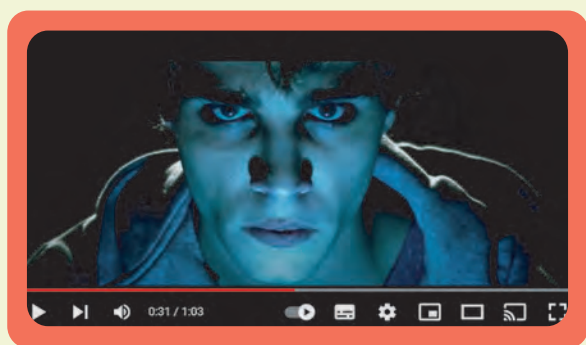
<https://www.youtube.com/watch?v=jvUS0Rqynq4&feature=youtu.be>

Ondoren, IKT horiei buruz hausnartuko da, 4 edo 5 pertsonako taldetan banatuko dira, eta koloretako txartel batzuetan, aukeratutako IKTa marraztuko dute, taldeen artean errepikatu gabe, eta haiei ematen dizkieten onurak eta, ondoren, ikaskideekin partekatuko dute. Abantaila horiek guztiak zein positiboak diren hausnartuko dugu, baldin eta aurretik erabilera arduratsua badute, eta erabilera horrek KONTROLA eskatzen badu. Kontrol hori galtzeak abusu bat adierazten digu, eta horrek ondorio negatiboak ditu hainbat eremutan.



2. ZATIA:

ABUSUAREN ARRISKUAK IKUSTEA (20-25 MINUTU): Bideo laburren bidez eta IKTen abusuarekin lotutako kontzeptuetara hurbilduz, abusu horren arriskuak eta ondorioak ikasiko dituzte ikasleek. Helburua da kontzientziaztea, hausnarketatik eta ezagutzatik abiatuta erabilera arduratsua ahalbidetzeko.

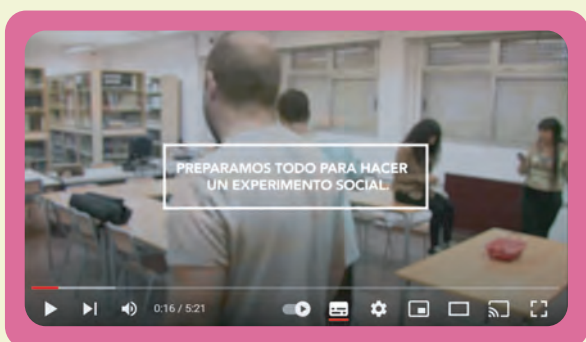


Sobrexposición. The Phonbies(1:03 mins)

<https://www.youtube.com/watch?v=BILeUj0X4gE>

F.O.M.O. y Nomofobia. Experimento social: ¿Qué pasa si le quitamos el móvil a un adolescente?(5:21 mins)

<https://www.youtube.com/watch?v=1Bxr6604bdl&t=90s>



Mi vida es tuya.(1:53 mins)

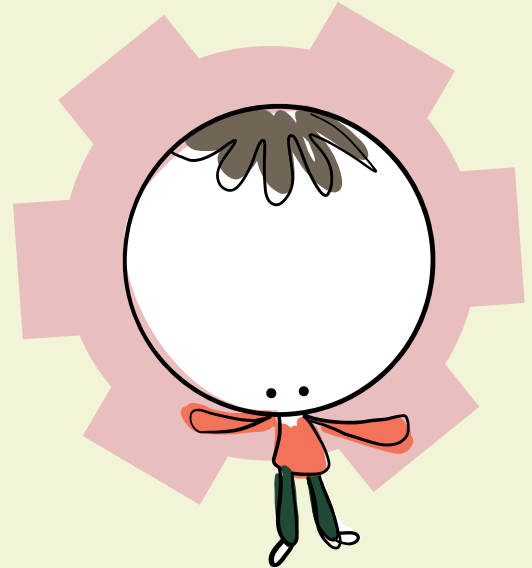
<https://www.youtube.com/watch?v=QF95U6MtkT4>

3. ZATIA:

ABUSUAREN ONDORIOAK ISLATZEN DITUGU (15-20 MINUTU):

IKTen abusuaren ondorioak ezagutzeak horiek identifikatzen eta kontzientzia hartzen lagunduko die. Irakasleei talde txikiak osatzeko proposatuko diegu, eta IKTen abusuak planoetan dituen ondorioei buruzko ondorio batzuetara iristeko gonbidapena egingo diegu, beren esperientzian eta aurreko dinamikako bideoetatik ondorioztatutakoan oinarrituta.

Handik 5 edo 10 minutura, bozeramaile batek talde handiari esango dio. Irakasleak arbel digitalean jar ditzake, eta adierazi ez duten eta garrantzitsutzat jotzen duen beste batzuk gehitu. Ahal dela, zuzenean eskaini baino lehen, haiek izan daitezke ondorio horiek atera dituztenak. Adibidez, "zure ustez, zer gertatuko da gauero gurasoak ohera doazenean, mugikorra piztu eta sare sozialetan orduak pasatzen badituzu? Biharamunean, atsedean hartuko duzue? Adi egon zaitzekete gelan? Nola egongo dira zuen begiak?"



5

ANTSIETATEA GUTXITZEN

MOEren arabera, antsietatea da osasun mentaleko arazorik ohikoena gazteen eta nerabeen artean. 10 gaztetik 7ri eragiten die.

Baina... **txarra da antsietatea sentitzea?**

Egia esan, antsietatea emozio normal bat da, egoera konplexuei aurre egiteko prestatzen gaitu, beraz, ezinbestean, gure bizitzako uneren batean sentituko dugu.

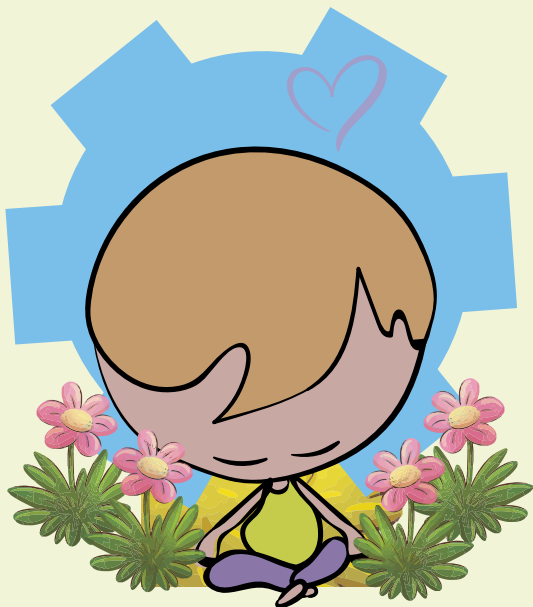
Orduan... **Non dago neurriko edo patologikoaren arteko muga?**

Arazo bat da, eguneroko bizitzari eragiten dionean. Pertsona gauzez gehiegi ardurarazten denean kontrolatu ezinik. Gainera, kezka edo beldur hori neurritz kanpoko izaten da benetako arriskuarekiko. Zehazki, antsietatearekin batera hiru sintoma nagusi daude:



- **Fisiologikoak:** Gure gorputzean gertatzen dena. Batzuk modu akutuan eta automatikoki agertzen dira: arnasketa eta bihotz-erritmoa bizkortu egiten dira, izerditzea, ahoan lehortasuna, presioa bularrean, zorabioak..., eta beste batzuk pixkanaka, gosea galtzu edo handitu, loak hartzeko zailtasunak...
- **Kognitiboak:** Beldurrarekin eta kontrol faltarekin oso lotuta dauden pentsamendu kontrolaezinak. Gainera, antsietateak kasu eta kontzentratzeko gaitasunari ere eragiten dio, baita eguneroko gauzak buruz ikasteko eta azalpenak argi ulertzeko gaitasunari ere.
- **Motorrak eta konduktualak:** oso urduri sentitzea, modu traketsean edo harrapatuta mugitzea, eguneroko jarduerak zailtasunak jartzen dizkiguten dardarak ager daitezke

Nola kontrola daiteke antsietatea?



Antsietate bat oso lotuta dago gehiegizko kezkarakin eta aurrerapenarekin. Pentsamendu desitxuratu eta katastrofista horiek identifikatzen jakiteak horiek geldiarazten eta errealistagoak eta egokitzaleagoak diren beste batzuekin aldatzen lagunduko du.

Arnasketa- eta erlaxazio-technikak eskuratzea eta praktikan jartzea.

Gozamen-jarduerei denbora emateak burua kezka horietatik askatzen eta lasaitzen lagunduko du.

Antsietatea denboran zehar mantentzen bada, osasun mentaleko zerbitzu espezializatuetera jotzea gomendatzen da

5.1-JARDUERA: ISTORIOAK ALDATZEN.

Jarduera nerabeei istorioak aldatzeko eta amaitzeko proposatzean datza, aurkezten den arazoa kanpora ateratzeko prozesu baten bidez. Terapia narratibotik datorren teknika da.

Kanporatzearen bidez, beste enkoadraketa edo eraikuntza bat egiten da arazoak ikusteko; onargariagoa den enkoadraketa bat. Kontua ez da pertsona arazoak dituen pertsonatzat edo arazoa eragin duen pertsonatzat hartzea, baizik eta arazoa pertsona une jakin batzuetan inbaditzen edo "edukitzen" duen zerbait da – bere izaera txarra, beldurrak eta abar –. Arazoa eta pertsona bereiztea lortu nahi da, arazoa kanpoko entitate gisa ikustea. Oro har, etiketak ezabatzeko, haurrekin modu positiboan konektatzeko eta jokabide problematikoa bere pertsonarengandik bereizteko balio duen teknika da.

Kanpora ateratzeko, nerabeari galde dakiok nola deitu nahi dion arazoari (adibidez, amorrua edo amorrua duen mutil bati:

Nola deitu nahiko zenioke honi?, eta galdetu nola menderatzen dituen; zenbat denbora daraman enbarazu egiten; zer gertatzen den "inbaditzen" edo "menderatzen" duenean...



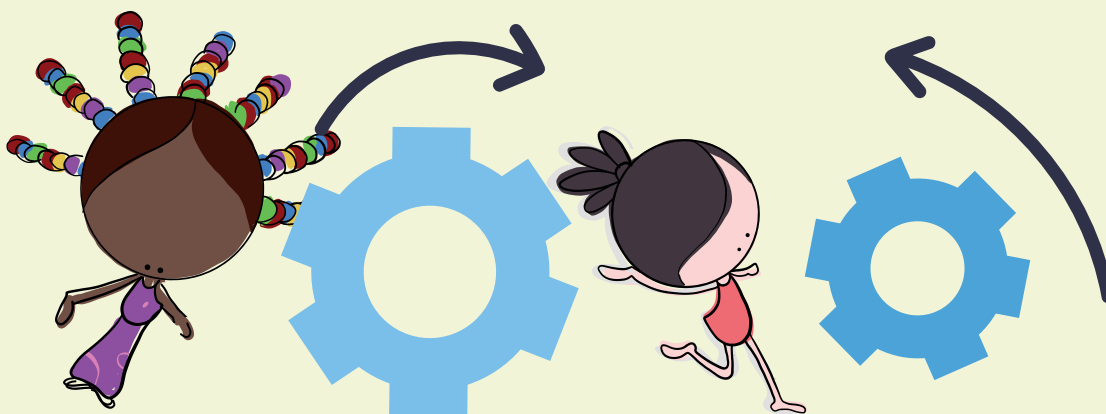
ZEREN BILA GABILTZA?

Autoestimuko eta osasun mentaleko arazoak prebenitzea, neska-mutilei irakatsiz pertsonak ez direla dituzten jokabideak, beldurrak edo arazoak. Kanpora ateratzean, beren baitatik bereizten dituzte, haientzako entitatea kobratzen dute eta erabiltzen has daitezke. Narratiba berri bat eta barne-hizkuntza berri bat sortzen dute, ahalduntzen dituen eta baliabideak ematen dizkiena nolakoak izan nahi duten eta nola jokatu aukeratzeko.

Hezitzaileak istorioak aurkeztuko ditu, eta neskek eta mutilek istorioarekin jarraitu behar dute, "arazoa kanpora ateraz". Ikasleak 4 edo 5 pertsonako taldeetan banatuko dira, eta haien kudeaketarako historiak banatuko dira (esteka honetan:

https://drive.google.com/drive/folders/1j51pF_KxKpZY9Bf3RFIjomYmv40TYZpH?usp=sharing

Amaitzeko, horiei buruzko gogoeta egingo da, ikasleek erabili dituzten tresnen bidez, kartel baten bidez, marrazki baten bidez, audio baten bidez, aurkezpen baten bidez..., gainerako ikasleekin komentatzeko.



6

JOKABIDE ARRISKUTSUAK, NOLA SAIHESTU?

Nerabezaroan eta gaztaroan etapa konplexuak dira, eta aldaketa asko gertatzen dira maila biologikoan eta sozialean. Iragate horrekin batera, esperientzia berriak bila daitezke, baina baita arazo emozionalak ere, batzuetan adierazi ezin dituztenak edo adierazten ez dakitenak eta "jokabide arriskutsuak" deritzogunaren bidez bideratzen direnak.

Zertaz hitz egiten ari gara?



Une bateko poztasuna, plazera edo lasaitasun sortzen duten baina epe luzera edo denboran zehar pertsonari kalteak eragin diezazkioketen jokabide guztiez ari gara hitz egiten. Osasun fisikoan, emozionalean, harremanetan edo eguneroko funtzionamenduan eragindako kalteez ari gara.

Nerabezaroan, ohikoenak droga-kontsumoak dira (alkohola barne), aldi berean osasun mentaleko arazoen sintoma edo kausa gisa jardun dezakeena, sexu-harreman arriskutsuak edo jokabide antisoziala (lapurretak, erasoak...). Horietaz gain, azken urteetan autolesioen eta jokabide suizidaren gorakada izan da.

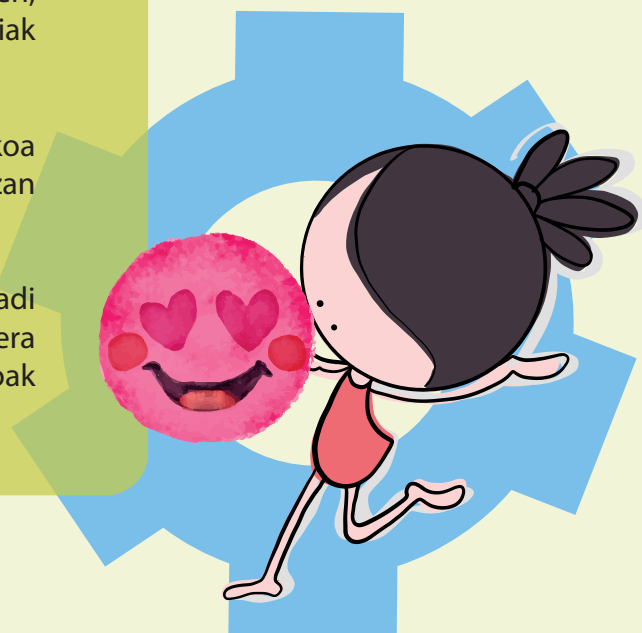


Nola prebenitu/saihestu daitezke?

- Garrantzitsua da gehiegizko babesaren eta kontrolaren arteko oreka mantentzea, arrazoizko independentzia-maila bat izan dezaten, baina arriskuak aurreikus edo saihest ditzakeen ikuskapena ziurtatuz.



- Komunikazio-ildo onak mantentzea, nerabeak bere kezkek adieraz ditzan senti dezan, hark erantzun gisa haserrea, gaitzespena edo aholku hutsak izango dituen beldurrik gabe.
- Emozioak ondo kudeatzen laguntzea, sentitzen dituen emozioak identifikatzen eta izena jartzen, baita emozioak erregulatzeko modu osasungarriak eta egokigarriak aztertzen ere.
- Bere autoestimua eta pentsamendu kritikoa bultzatzen ditu, hartzen dituen erabakiak zalantzan jartzeko ziurtasunez senti dadin.
- Jokabide horiek gertatzen diren testuinguruari adi egotea; beste alerta-seinale batzuekin batera badatoz, zerbait puntuala den edo arazo larriagoak ezkututzen ari ote diren jakin dezakegu



6.1-JARDUERA: ARAZOAK PARTEKATUZ, KONPONBIDEAK PARTEKATUZ

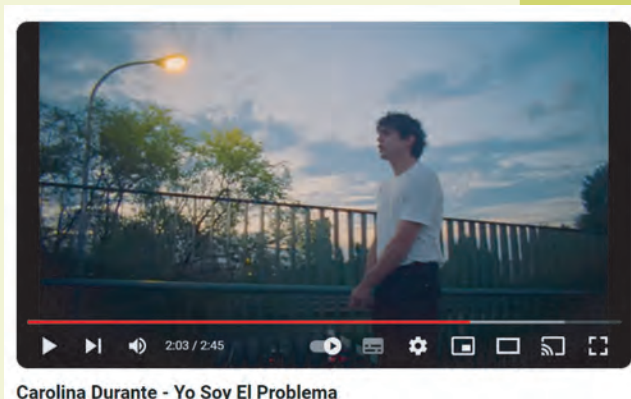
Jarduera egoera problematikoak eta horiei aurre egiteko modua partekatzean datza, komunikazioa erraztuko duen dinamika baten bidez. Jarduera honen bidez, neska-mutiek kezkatzen dituen adierazteko eta beren baitatik ateratzeko ohitura hartzea bilatzen dugu; egoera zaili aurre egiteko moduak deskubritu eta partekatu ahal izatea; egoera horiek desdramatizatzea, gure arazo asko pertsona guztientzat oso ohikoak direla ohartzean eta elkarri laguntza ematea; ematea eta sentitzea; horrela, harremanekiko jarrera positiboa sustatzea.

Hasiera batean, bideoa edo zati bat jarriko dugu: Yo soy el problema de Carolina Durante (2:45 mins):

https://www.youtube.com/watch?v=vYWU0ZC7kik&list=RDvYWU0ZC7kik&start_radio=1

Aurretik, letrari erreparatzera gonbidatu ditzakegu, eta zer neurritan iruditzen zaien esaten dituen





- Hitz egin eta galderak egiten ditugu:
- ¿Ba al dago arazorik ez duen inor?
- Nola hartzen du kantariak?
- Arazo berberak ditugu?
- Zein da arazoei erantzuteko modurik onena?

Ondoren, mutil edo neska bakoitzari "arazoen zerrenda" proiektatuko zaio edo emango zaio.

LISTA DE PROBLEMAS

1. Me llavo muy mal con mis hermanos/hermanas.
2. No me aclaro con lo que seré profesionalmente.
3. No me gusta mi forma de ser.
4. Me preocupa estar enfermo/a.
5. Me da miedo hacer el ridículo.
6. Me planteo el problema religioso.
7. Soy muy pasota.
8. Me agobio mucho cuando me salen las cosas bien.
9. Me preocupa ser poco atractivo/a.
10. En mi familia no hay un buen clima.
11. Soy muy tímido/a.
12. Me preocupa lo que pasa en el mundo.
13. En casa no me dejan vestir como quiero.
14. En casa no me permiten expresar mis opiniones.
15. Caigo enfermo con facilidad.
16. Me cuestan mucho los estudios.
17. Me da mucho corte tratar con personas de otro sexo.
18. Mi padre o mi madre no me comprenden.
19. No consigo tener buenos amigos/as.
20. Temo fracasar en la vida.
21. Me gusta un chico/a, pero no me atrevo a decírselo.
22. No creo que sea simpático.
23. Me siento solo/a.
24. Me inquieta la situación económica de mi familia.
25. Mis profesores no me valoran lo suficiente.
26. Todo me sale mal.
27. No consigo dominar mis defectos.
28. Me preocupa estar excesivamente gordo/a.
29. Cuanto estoy en grupo me siento rechazado.
30. Temo que la droga o el alcohol lleguen a dominarme.
31. Me siento terriblemente perezoso/a.
32. Me ronda mucho la idea de suicidarme.
33. Soy bastante violento/a.
34. Pienso demasiado en cosas referentes al sexo.
35. Creo que soy raro/a.

Banaka irakurtzen dute, eta 3 edo 4 aukeratu behar dituzte, benetan berarentzat edo berarentzat arazo direla uste dutenak (arazotzat hartuta kezkatzen gaituena edo, kezkatzen ez bagaitu ere, beren bizitzan nahasmenduraren bat eragiten ari dela sentitzen dute, edo konponbide egokia ematen ez dakiguna, edo guretzat konponbide zaila duena, konponbidea zein den jakin arren, edo lortu ezin dugun desira handi bat).

Zerrenda orokor bat egiten da. Asko errepikatzen ote diren hausnar dezakegu. Beste arazo batzuk baino ohikoagoak badira. Bikoteka edo taldeka banatzen dira adierazgarrienak eta irtenbide posibleak pentsatzen dituzte. (Interesgarria izan daiteke arazo bakoitza bi taldek lantzea, egoera bererako irtenbide alternatiboak ikusteko).

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (lecturas, videos, noticias...).

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Depresión. https://avifes.org/wp-content/uploads/2023/01/Apuntes-AVIFES_Depresion_2022.pdf

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Trastorno Límite de la Personalidad. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/Apuntes-AVIFES-TLP-2022.pdf>

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Trastorno Bipolar. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/Apuntes-AVIFES-T-Bipolar-2022.pdf>

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Esquizofrenia. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/Apuntes-AVIFES-Esquizofrenia-2022.pdf>

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Trastorno Obsesivo Compulsivo. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/TOC.pdf>

“Depresión y suicidio 2020. Documento estratégico para la promoción de la salud mental” (2020). SEP, FEPSM, SEPB, JANSSEN.

“Estrategia de prevención del suicidio en Euskadi” (2019). Departamento de Salud de Gobierno Vasco.

“La situación de la Salud Mental en España” (2023). Confederación Salud Mental España y Mutua Madrileña.

“Estrategia de Prevención, Intervención y Postvención de la conducta suicida en el Ámbito Educativo”. (2023). Departamento de Educación del Gobierno Vasco.

“Infancia, Adolescencia y Juventud con problemas de Salud Mental de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Análisis de las necesidades y recursos de atención”. (2021) FEDEFES.

ANEXOS: “Inteligencia emocional”. La prevención es una de las estrategias más importantes para promover la salud mental en adolescentes. Por ello, en el anexo de recursos complementarios se incluyen tres documentos para trabajar la salud emocional con adolescentes”.