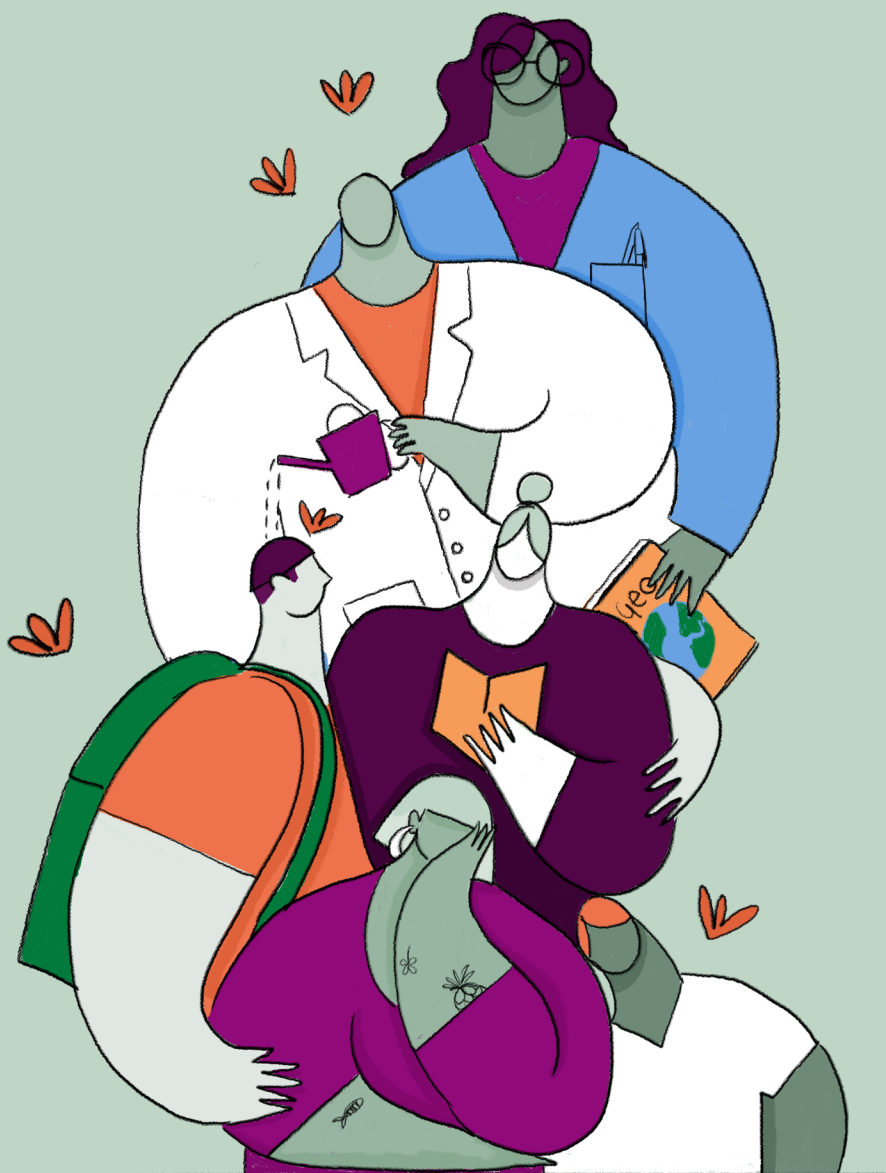


IKASTETXEETAN  
**BURU OSASUNA**  
**SUSTATZEKO**  
ETA NERABEEN  
**SUIZIDIOA**  
**PREBENITZEKO**  
**GIDA**



Argitalpena: 1.a, 2022ko abendua

Ale-kopurua: 300 ale

Babeslea: Vital Fundazioa

Argitaratzailea: ASAFES (Buru Gaixotasuna duten Pertsonen eta Senideen Arabako Elkarte)

Diseinua eta maketazioa: Ania Saenz de Buruaga

Lantaldea: Ernesto Gutierrez Crespo, Vanesa Vadillo Vicente, Idoia Gómez

Grávalos, ASAFESeko talde profesionala, AIDATU talde profesionala.

Imprimaketa: Héctor Soluciones Gráficas

Lege gordailua: VI 918-2022

Gida hau partekatutako desio baten emaitza da: lagundu ahal izatea.

Bete ahal izateko zortea izatea, edo behintzat saiatzearena, ez da soilik nahi izan dugun indarraren mende egon. Nik zortea izan dut bidean nire kezka partekatzen dituzten pertsonekin topo egiteko. Pertsona horiek animatu ez ezik, lagundu egin didate, eta hala egiten jarraitzea espero dut.

Jakina, ahaleginaren emaitza ere bada. Hilabeteetan zehar lan egin dugu behar-beharrezkoa ikusten genuen material bat eskaini ahal izateko. Azken urte honetan, ASAFESen ikusi dugu hezkuntza-arloko profesionalen laguntza-eskaerek ez dutela etenik izan; izan ere, ikusten zuten ikasleak, bereziki bigarren hezkuntzakoak, ondoez psikologikoa eta emozionala erakusten ari zirela, eta horiek ez zirela beti maneiatzeko gai, eta, batzuetan, portaera-arazo larriagoak eragiten zituztela (autolesioak, oldarkortasuna, ideia suizidak, saio suizidak, etab.)

ASAFESen DNAn konponbideak bilatzea dago, ezinezkoa zaigu beste aldera begiratzea norbait zerbait egitea erabaki arte. Beraz, ez dugu zalantzarik laguntza bilatzeko eta nola gauzatu ikusteko.

Bide honetan, Jose Miguel Colinok lagundu dit: biok ulertzen dugu egiten dugun lana modu berean. Elkarri entzuten diogu, elkar motibatzen dugu (batzuetan mugak jarri behar dizkiogu elkarri), eta honelako proiektuak sortzen dira.

Zortea izan dugu guri entzuteko, eta interes handiz gainera! Eskerrik asko Arantxa Ibañez de Opacuari eta Vital Fundazioari, elkarrizketa errazteagatik, gure kezka partekatzeagatik eta laguntza emateagatik. Zuen babesa gabe ezinezkoa izango zen.

Izan ere, bizitzak nolabait aukeratzen ditugun bideetatik garamatza, eta aurkikuntza zoragarririk egiteko aukera ematen dizute. Duela urte batzuk, laneko jakin-minak, kasu honetan jokabide suizidarekiko, Cristina Blanco ezagutzeko aukera eman zidan. Ordutik, ASAFESek espazioak eta lana ikasi eta partekatu ahal izan ditu.

Eskerrik asko proiektu honetan lagundu gaitzuzenei, zuzenean eta zeharka. Eskerrik asko Idoia Gómez, Iker Peregrina, Ernesto Gutiérrez Crespo, Miren Garcia de Garayo, eta, oro har, ASAFESeko talde profesionalari, ASAFESeko Zuzendaritza Batzordeari, administrazio publikoei (Eusko Jaurjaritza, GOFE, Gasteizko Udala, AOMS, OSI-Araba). Mila esker.

Espero dugu gida honek bere azken helburua bete ahal izatea: edozein arrazoiengatik sufritzen duen eta aurre egiteko gai ez den biztanleria gazteenari laguntzea; osasun mentala uneoro zoriontsu izatean ez datzala ulertzen laguntzea, baizik eta emozioak ezagutzea eta horiek kudeatzeko gai izatea; sufrimenduari aurre egiteko gai ez direnean, laguntza nola eskatu eta nori eskatu jakitea; laguntza eskatzea hauskortasun-ekintza ez den ausardia-ekintza bat dela ulertzea.

Vitoria-Gasteizen, 2022ko azaroaren 28an

*Vanesa Vadillo Vicente, ASAFESeko Gerentea*

Eskola, zalantzarik gabe, gizarte garaikideetako erakunderik garrantzitsuenetako bat da. Duela hamarkada askotatik hona, protagonista izan zen, ez bakarrik ezagutza kognitiborako eta gaitasun akademikoak sustatzeko agentzia gisa, baita sozializazio-eragile nagusietako bat bezala ere, familiarekin eta parekoen taldeekin batera. Baina, gizarteek aurreratu dutenez, eskolak garrantzi handia hartu du haurren eta nerabeen garapen integralean, eta bizitzaren aurreko jarrerak, emozio- eta harreman-trebetasunak eta garapen harmonikoa eta pertsonen ongizatea erraztuko duten balioak sortzen eta indartzen ditu. Haurrek eskolan ematen duten denbora bolumen handiari esker, zeregin garrantzitsu hori bete ahal izan dute. Beti, jakina, familien eskutik.

Beraz, eskola leku egokia da gaitasun emozionalak sustatzeko, baliabide pertsonalak sortuz, zalantzarik gabe bizitzan zehar iritsiko diren gorabehereri modu emankorrean aurre egiteko. Frustrazioa kudeatzen ikastea, gauza batzuk gaizki joan daitezkeela jakitea, nor bere burua ezagutzea, gaitasunei balioa ematea eta ahalik eta gehien garatzea, arazoan aurrean jarrera positiboa sustatzea dira gida honetan lantzen diren alderdietako batzuk. Suizidioaren prebentzioarekin duen lotura honako ideia honetatik ondorioztatzen da: ikasgelan haurren eta nerabeen ongizate emozionala erraztuz, suizidioaren aurkako faktore babesle batzuk indartzea eta beste hainbat arrisku-faktore minimizatzea lortuko dugu. Ez guztiak (beste esparru batzuetakoak badira); baina bai asko.

Aurkezten dugun gida suizidio-ideien hasieran oinarrituko da, emozioen kudeaketarekin lotutako faktore babesleen inguruan modu praktikoa eta dinamikoan lan eginez. Hau da, suizidioaren prebentzio unibertsalaren eremuan kokatzen da hezkuntzaren esparruan. Beraz, ez da krisi-kasuetan jarduteko gida bat, nahiz eta arrisku-egoerak identifikatzen saiatzen den. Horien aurrean, zentroetako langileek agintari eskudunek ezarritako protokoloa edo estrategia aktibatu beharko dute.

Espero dugu ikasleen ongizate emozionala sustatzeko baliabideen gida hau baliagarria izatea irakasle eta hezitzaileentzat, eta, azken batean, guztion onerako izatea.

AIDATUk eskerrak eman nahi dizkio ASAFESi proiektu honetan elkarrekin lan egiteko eskaini digun aukeragatik. Elkarrekin arteko ahaleginak batzea, zalantzarik gabe, ibili beharreko bidea da. Eskerrak eman nahi dizkiegu dokumentuaren egile materialei eta azken idazketan parte hartu duten guztiei.

Bilbon, 2022ko azaroaren 28an

*Cristina Blanco, AIDATUko lehendakaria*

**I. BURU OSASUNAREN KONTZEPTUA**

**II. BURU GAIXOTASUNARI BURUZKO MITOAK**

**III. SUIZIDIOARI BURUZKO MITOAK**

**IV. JOKABIDE SUIZIDAREN BABES FAKTOREAK  
ETA ARRISKU FAKTOREAK**

**V. ALERTA-SEINALEAK**

**VI. LARRITASUN MAILA EDO ARRISKU MAILA**

**VII. IKASLEEN ARTEAN BURU OSASUNA ETA  
ONGIZATE EMOZIONALA SUSTATZEKO  
JARDUERAK**

**VIII. LAGUNTZA-BALIABIDEAK**

**IX. ERREFERENTZIAK**

## I. BURU OSASUNAREN KONTZEPTUA

OMEk (1946) "Osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da, eta ez solik afekzioz edo gaixotasunik eza" dio.

Buru osasunak gaixotasun edo nahasmendu mental gisa ezagutzen diren alterazio asko ditu, prozesu afektibo eta kognitiboei, gogo-aldarteari, pentsamenduari eta portaerari eragiten diotenak. Sintoma horiek denboran zehar irauten dutenean, pertsonarengan estresa eragiten dutenean eta normaltasunez funtzionatzea eragozten dionean buru gaixotasuna bilakatzen da.

Buru gaixotasunak nerabezaroan agertu ohi dira, eta horrekin batera portaera arraroak, aldarte aldaketak, eskola-porrota, isolamendua, elikadura-arazoak eta abar ager daitezke. Sintoma horietako batzuk nerabezaroko portaerekin nahas daitezke, eta horiek hautematea zaildu dezake. Edozein susmo izanez gero, egokiena aditu batekin kontrastatzea da.

Hauek dira gehien diagnostikatzen diren buruko gaixotasunetako batzuk:

### ✓ Gogo-aldartearen nahasmenduak:

Asaldura emozionalak dituzte ezaugarri nagusi: denbora luzean zehar gehiegizko tristura (depresioa), gehiegizko gorespina edo euforia (mania) edo biak. Depresioa eta mania gogo-aldartearen bi polo edo mutur dira.

Ohikoenak nahasmendu depresibo handia eta nahasmendu bipolarra dira.

### ✓ Nahasmendu psikotikoak:

Desordena mental larriak dira, eta pertsonalitatearen asaldura orokorra dute ezaugarri nagusi. Horren ondorioz, hori jasaten duten pertsonak ezohiko ideiak edo pertzepzioak dituzte, errealitatearengandik distortsionatuak.

Ohikoenak eskizofrenia, eldarniozko ideien nahasmenduak eta nahasmendu psikotiko laburra dira.

### ✓ Nortasunaren nahasmenduak:

Buru patologia talde bat osatzen dute, eta esperientzia biziaren eredu iraunkorrak eraikitzea dute amankomunean. Esperientzia horiek norberaren kulturen espero zenarengandik aldentzen dira, eta pertsonaren ohiko funtzionamenduaren hainbat arlori eragiten die, hala nola: pentsamenduei, emozioei eta bulkaden kontrolari. Ereduek zurrinak, egonkorak eta denboran zehar iraunkorrak dira.

Nortasun-nahasmendu ohikoenetako batzuk ho-

nako hauek dira: mugako nortasunaren nahasmendua, nartzisista, obsesibo konpulsiboa, antisoziala eta mendekoa.

Informazio gehiagorako: <https://www.asafes.org/eu/buru-gaixotasuna/>

## II. BURU GAIXOTASUNARI BURUZKO MITOAK

**"Buru gaixotasunak dituzten pertsonak bortitzak, arriskutsuak eta iragarrezinak dira".** Buru gaixotasunak (baita larriak ere) dituzten pertsona gehienak ez dira bortitzak, biolentu jokatzeko aukera berdina dituzte buru nahasmendua ez duen beste edozein pertsonarekin alderatuta. Aitzitik, buru gaixotasunik ez duten pertsonak baino zaurgarriagoak dira indarkeriaren eta bestelako delituen biktima izateari dagokionez.

**"Ezin dira gizartean bizi, ezin baitira egokitu".** Buru gaixotasun larria duten pertsonak ondo baino hobeto bizi daitezke gizartean, bizimodu independentea eta autonomia egiteko behar diren laguntza eta baliabideak izanda.

**"Ez dute lan egiteko balio".** Beste edozein pertsona bezala egin dezakete lan, horretarako beharrezko baldintzak eta laguntzak ematen bazaizkie.

**"Buru gaixotasunak ez dira sendatzen".** Buru gaixotasun larriak dituzten pertsonak, behar adina laguntza eta tratamendu egokia eta kontrolatua dutenek, hobera egin dezakete, hain zuzen ere, hobera egiten dute. Tratamenduaren barruan sartzen direlarik aldizkako kontrol medikoa, tratamendu farmakologikoa, laguntza psikologikoa, familiaren laguntza, zerbitzu soziosanitarioak...

**"Buru gaixotasun bat baduzu, drogen edo alkoholaren kontsumoaren ondorioa da".** Egia da drogek buru gaixotasunaren agerpena azkartzen dutela edo okerrera egiten dutela, baina egia da buru gaixotasun larrien kausak askotarikoak direla.

**"Niri ez zait gertatuko".** Buru gaixotasunak eta horien kausak anitzak eta desberdinak direnez, pertsona guztiek pairatu dezakete buru gaixotasun bat; izan ere, OMEk uste du 4 pertsonetatik bat bere bizitzan zehar buru gaixotasun bat izango duela.

### III. SUIZIDIOARI BURUZKO MITOAK

De la Torre (2013) eta Madrilgo Erkidegoa (2014) erreferentziatzen hartuta, jokabide suizidari buruzko mito ohikoenetako batzuk aipatuko ditugu jarraian:

**“Bere bizitzarekin amaitzeko nahia adierazten duenak ez du horrelakorik egingo”:** Mitorik errepikatuenetako bat da; hala ere, ikerketek iradokitzen dutenez, bere buruaz beste egiten duten hamar pertsonatik bederatzik argi eta garbi adierazi zituzten bere asmoak, eta besteak agerian utzi zuen bere bizitzarekin amaitzeko asmoa zuela. Beraz, seinale horiek ezin dira alde aurretik helburu jakin bat lortzeko pertsonaren xantaiatzat edo manipulaziotzat hartu.

**“Arriskuan dagoen pertsona batekin suizidioari buruz hitz egitean, suizidioa egitera bultzatute”:** Horrek beldurra baino ez du eragiten suizidioaz hitz egiteko arriskuan dagoen pertsonarekin, baina benetan frogatu da tentsioa arintzen duela eta egiteko arriskua murrizten duela, eta aukera bakarra izan daitekeela bere asmo auto-suntsitzaileak aztertzeke.

**“Suizidak hil nahi du”:** Honek suizidio bidezko heriotza baino ez du justifikatu nahi, baina suizida momentu horretan aldakorra da eta egoera bera jarraituz gero, hiltzearen artean edo bertan aldaketa txikiak gertatuz gero bizitzearen artean dago.

**“Arazo larriak dituzten pertsonak bakarrik suizidatzen dira”:** Suizidio kausa askorarikoa da, pertsona batzuk egoera batzuei buruz egiten duten balorazioa oso desberdina izan daiteke, eta arazo txiki asko pilatu daitezke, pertsona batzuentzat jasanezinak izan arte.

**“Suizidioa inpulsiboa da eta suizida gehienek ez dute abisatzen”:** Suizidioa bat-bateko ekintza inpulsiibo baten edo plangintza oso arduratsu baten emaitza izan daiteke. Hala ere, bi kasuetan, zeinu zuzenak edo zeharkakoak, ahozkoak edo hitzik gabekoak, pistak edo arrisku suizidaren ohartarazpenak egon ohi dira kasu gehienetan. Jokabide suizida prebenitzeko ezin dugula ezer egin pentsatzea okerra da. Suizidioa eta/edo suizidio-saiakerak, askotan, prebenitu daitezke, eta, horregatik, oso garrantzitsua da berehalako arrisku-alertaren seinaleak antzematen ikastea, eta horren agerpena murrizten edo areagotzen duten faktoreak zein diren jakitea.

**“Buru osasuneko profesionalek bakarrik lagun diezaioke arrisku suizida duen pertsona bati”:** Gerturatze bat, elkarrizketa baten bidez, adeita-

sun-keinu bat, oso lagungarria izan daiteke eta pertsona horrek bere buruaz beste egiteko edo ez egiteko erabakia alda dezake. Alarma-seinaleak antzematen ikasteak eta pertsonari laguntza birlatzen laguntzeak bizitzak salba ditzake.

### IV. BABES FAKTOREAK ETA ARRISKU FAKTOREAK

Badakigu hainbat faktoreek baldintzatzen dituztela buru osasuneko arazoak, ondoez psikologikoa eta jokabide suizida. Faktore horiek (ezaugarriak, baldintzak edo portaerak) honako hauek izan daitezke: arrisku-faktoreak (arazo hori agertzeko aukera handitzen dute) edo babes-faktoreak (ondorioak inhibitzen, murrizten edo arintzen dituztenak). Behar bezala ekiteko arrisku-faktoreen detekzioan eta prebentzioan eta babesleen sustapenean lan egitea funtsezkoa izango da. Adierazi behar da arrisku-faktore eta babes-faktore asko ondoez psikologikoa eta buru gaixotasuna eragiten dutenekin partekatzen direla.

#### Arrisku faktoreak

##### ARRISKU-FAKTORE PERTSONALAK

- Aldez aurreko jokabide suizida.
- Gizarte-harremanetarako zailtasunak eta komunikatzeko gaitasun txarra: besteei pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak adierazteko zailtasunak izatea eta gizarte-trebetasunik ez izatea.
- Autoestimu txikia.
- Bulkadak kontrolatzeko zailtasuna eta frustrazioarekiko tolerantzia txikia.
- Toxikoak kontsumitzea.
- Gaixotasuna, min kronikoa, desgaitasun fisikoa.
- Esperientzia traumatikoak bizi izana: sexu-abusuak, familia barruko indarkeria, eskola-jazarpena, besteak beste.
- Buruko nahaste hasiberria edo diagnostikatu-ta; ohikoenak gogo-aldartearen nahasmenduak, nahasmendu obsesibo-kompulsiboa, elikadura-portaeraren nahasmenduak eta trauma-osteko estresaren nahasmendua dira.
- Autolesioak (ezinbestekoa izango da jokabide horren asmoa zein den baloratzea).
- Bizi-gertaera estresagarriak: Nahi gabeko haurdunaldia, maite duen pertsona baten heriotza edo galera, bikotearekin eztabaida edo bikote edo adiskidetasun-harremanaren haustura, adiskidetasun-harreman batena, besteak beste.

- Sexu-identitatea edo orientazioa ez normati-boa onartzeko zailtasuna.
- Gehiegizko perfekzionismoa edo exigentzia edukitzea.
- Bitarteko hilgarrietarako sarbidea.

### FAMILIAKO ARRISKU-FAKTOREAK

- Familia permisiboak edo autoritarioak: bai etxe barruan mugarik eta araurik gabe hezten duten familiak, bai adingabeak erabat kontrolatzen dituztenak, haien autonomia sustatu gabe.
- Exijentzia- eta perfekzionismo-maila handia duen familia.
- Familia-eremuko indarkeria.
- Guraso ez-afektiboak: seme-alabek garapen emozional egokirik ez izatea.
- Buru osasun nahasmenduen familia-historiala.
- Suizidioaren familia-aurrekariak.
- Familian alkohol edo substantzia gehiegi hartzea.
- Familia-loturak haustea.

### ARRISKU FAKTORE SOZIALAK ETA HEZKUNTZA ARLOKOAK

- Eskola-jazarpena, biktima zein erasotzailea izan.
- Gaitzespen-sentimendua.
- Laguntza-sare sozial baten gabezia edo galera, gizarte-isolamendua, harremanak izateko zailtasunak.
- Bakardadea: pertsonak bakarrik dagoela eta sare sozial eta/edo familiarrik ez duela sentitzen du.
- Deserrotze soziokulturaleko egoera (herrialde-aldaketa, hiria, ingurunea).
- Sexu-identitatearen iragate-prozesuak edo sexu-orientazioaren adierazpen-prozesuak inguruan onartuak ez direnean.
- Suizidioari buruzko informaziorik eza edo suizidioari buruzko estigma.
- Suizidioa eskola-eremuan.

(Erreferentzia: Madrilgo Erkidegoa, 2016)

## Babes faktoreak

### BABES-FAKTORE PERTSONALAK

- Osasun fisikoa errazten diguten ohiturak izatea (elikadura orekatua, ariketa fisikoa, toxikorik ez kontsumitzea, lo-ohitura onak).
- Adimen emozionala eta gizarte-trebetasunak garatu izana.
- Autoestimua ona edukitzea.
- Frustrazioa kudeatzen jakitea.
- Balio positiboak izatea, hala nola errespetua, elkartasuna, lankidetzaz, justizia eta adiskidetasuna.
- Esperientzia berrietara irekita dagoen nortasuna eta aldaketara egokitzeko gaitasuna.

### BABES-FAKTORE FAMILIARRAK

- Familiaren laguntza egokia: komunikazio egonkorra, arina eta gogoetatsua.
- Familia integratua, kide izatearen sentimenduak.
- Familia-ingurune bizi-ohitura osasungarriak.
- Familia-dinamika positiboa eta gurasoen eta seme-alaben arteko harreman onak.
- Familia-ingurunean autoestimua sustatzea.

### BABES FAKTORE SOZIALAK ETA HEZKUNTZA ARLOKOAK

- Berdinen arteko laguntza-sareak egotea.
- Laguntza komunitarioko sare ona.
- Tratamendu integrala, iraunkorra eta epe luzerakoa gaixotasun fisikoak, buruko nahasmenduak edo adikzioak izanez gero.
- Lotura emozionala eta erreferentziazko pertsonen inplikazioa eskola-testuinguruan.
- Eskola-jazarpenaren prebentzioa.
- Hezitzaileei eta eskola-langileei buruko osasunari eta suizidioari buruzko prestakuntza ematea.
- Ikasleek ikastetxeko bizitzan duten erantzukizuna eta parte-hartzea sustatzea.
- Hezkuntza emozionala eta balio positiboak, hezkuntzaren esparruan.

(Erreferentzia: Txileko Ministerioa 2019)



## V. ALERTA-SEINALEAK

Suizidio-kasu gehienetan, suizidio-arriskua detektatzea ahalbidetzen duten sintoma eta zeinu batzuk agertzen dira suizidio-kasu horiek burutu aurretik. Horregatik garrantzitsua da horrelako seinaleak ezagutzea, arrisku hori antzemateko eta prebentzio-jarraibideak ingurune hurbilenetik aplikatzeko.

Alerta-seinaleak ahozkoak edo hitzik gabekoak izan daitezke (Valentziako Generalitatea, 2018):

### ► Ahozko seinaleak:

- Bere burua hiltzeko, min hartzeko edo hiltzeko gogoia adieraztea. Pentsamendu hori hainbat mailatan adierazten da (ikus gida honetako 6. puntua).
- Etsipen-sentimenduak hitzez adieraztea, etorkizunari buruzko ikuspegi oso negatiboarekin edo etorkizunari buruzko pertzepziorik gabe ("nireak ez du konponbiderik", "ez da inoiz hobetuko", eta abar).
- Muturreko sufrimendua adieraztea: uste du jada ezin duela egoera edo bizi-egoera bat gehiago jasan edo onartu ("bizitza hau nazkagarria da", "nire bizitzak ez du zentzurik").
- Bakardade-sentimenduak komunikatzea eta inguruarekiko zama sentitzea.
- Bere buruarekiko erru, lotsa eta gorrotozko sentimendu bizi eta izugarriak adieraztea ("ez dut ezertarako balio", etab.)
- Heriotzari buruzko iruzkinak egitea ("desagertu nahiko nuke", "atseden hartu nahi dut", "ez dut bizitzen jarraitu nahi") edo heriotzari buruzko elkarrizketa errepikakorak.
- Ezohiko ahozko edo idatzizko agurrak egitea ("jakin ezazu denbora honetan guztian asko lagundu didazula", "beti maiteko zaitut").

### ► Señales no verbales

Pertsonak ez ditu beti bere buruaz beste egiteko asmoak hitzez adierazten, baina jokabide jakin batzuen bidez susma ditzakegu asmo horiek.

-Bat-bateko aldaketa bere ohiko jokabidean. Bi modutan ager daiteke

- Suminkortasuna nabarmen handitzea; agresibitate handiagoa; mugak ez errespetatzea.
- Bat-bateko lasaitasun aldia, aurrez urduritasun handia izan duenean. Egoera horrek agerian utz dezake pertsonak bere bizitzeko eta hiltzeko nahien arteko gatazka konpon-

du duela azken horien alde.

- Aurretik bere buruaz beste egiten saiatu izana. Arrisku handieneko aldia saiakuntza egiten dene-tik hurrengo hiru eta sei hilabete artekoa da.
- Gertaera abiarazle edo piztaile bat egotea.
- Min egiteko mekanismoak bilatzea.
- Zuhurtziarik gabeko jokabide ausartegia.
- Gizartearen uzurtasuna eta/edo isolamendua.
- Energia falta (anergia), jarrera pasiboa, apatia, tristura.
- Ohiko jarduerekin plazerra sentitzeko ezintasuna.
- Axolagabekeria itxura pertsonalean.
- Kontzentratzeko zailtasunak, arretarik eza eta, ondorioz, oroimena galtzea.
- Loaren edo elikaduraren patroien alterazioak.
- Itxiera portaerak: egiteke dauden gaiak ixtea, dokumentuak prestatzea, objektu oso pertsonalak oparitzea, beren gauzak gertuko pertsoneei ematea, sare sozialetako kontuak ixtea, pertsonen deitzea agur esateko...
- Bere buruaz beste egiteko baliabideren bat iza-tea (botikak pilatzea, toxikoak, soka eta abar).
- Edari alkoholdunak ezohiko kantitateetan eta maiztasunez hartzea.
- Susmakorra eta erne egon daitekeen beste edozein jokabide arreata paratzea.

▼ **Seinale horiek detektatuz gero, azkar erantzutea garrantzitsua da.**

▼ **Ezinbestekoa da pertsonarekin hitz egitea eta behar den laguntza eta laguntza profesio-nala bilatzea, egoera horietarako adierazitako protokoloa abian jarrita.**

## VI. JOKABIDE SUIZIDAREN LARRITASUN-MAILA EDO ARRISKU-MAILA, LARRITASUN TXIKIENETIK HANDIENERA

Arrisku suizidaren larritasunak honako sekuentzia hau jarrai dezake

### **Heriotzaren ideiarik ez.**

Ez berez, ez galdetzean, pertsonak ez digu esaten hiltzeko gogoa duela.

### **Heriotzaren ideia pasiboak.**

Suizidio-perspektibarik gabe. Galdetuz gero, desio suizidak adierazten ditu, baina gauzatzeko asmorik gabe.

### **Suizidiorako ideiak edo asmoak.**

(heriotzaren ideia aktiboak).

Bere buruaz beste egiteko desioak adierazten ditu eta horiek gauzatzeko asmoa du, baina ez du plan zehatzik, eta ez da inoiz ekintza suizida baten atarian egon.

### **Plangintza suizida.**

Zehatz eta berriki pentsatzen du bere bizitzaren aurka egiteko modu argi batean.

### **Saialdi suizida.**

Suizidio-saialdi batek, hasteko, larrialdi mediko edo mediko-kirurgikoko egoera bat eragiten du, eta, gainera, arrisku suizidari buruzko alerta-adierazle argia da. Egoera horietan, berriro erortzeko arriskua eta beste alderdi batzuk baloratu behar dira.

(Martínez et al., 2021):

**IKASLEEN ARTEAN  
BURU OSASUNA ETA  
ONGIZATE EMOZIONALA  
SUSTATZEKO JARDUERAK**



## VII. IKASLEEN ARTEAN BURU OSASUNA ETA ONGIZATE EMOZIONALA SUSTATZEKO JARDUERAK

Suizidioaren prebentzioa hezkuntza-komunitate osoaren eta, bereziki, ikasleen ongizate emozionala eta buru osasuna modu integralean sustatzen duen testuinguru baten barruan egin behar da. Beraz, arrisku suizida duten ikasleak identifikatzeko esku-hartze hutsetik haratago joan behar da, nahiz eta hori ezinbestekoa izan. Ildo horretan, buru osasuna eta ongizate emozionala sustatzea funtsezko tresna da ikastetxeetan suizidioa prebenitzeko.

Hezkuntza-legeriaren esparruan adierazten da, zehazki LOMLOEren hitzaurrean, hezkuntza emozionala ikasgai guztietan landuko dela "arreta berezia jarriko dela hezkuntza emozionalan eta balioetan, eta ikaskuntza esanguratsua bultzatuko dela autonomia eta hausnarketa sustatzen duten zeharkako gaitasunak garatzeko" (LOMLOE, 19, 2 art.)

Bestalde, neurozientziari buruzko ikerketa askok erakutsi dutenez, ongizaterik eta buru osasunik gabe ezinezkoa da garapena eta ikaskuntza. Beraz, alderdi horiek bultzatzea eta, ondorioz, ikastetxeetan jokabide suizida prebenitzea funtsezkoa izan behar da ikastetxeko hezkuntza-planetan, kide guztien buru osasunaren babesa eta zaintza bermatuz.

Gida honen garapenaren funtsezko zati bat suizidioaren inguruko hezkuntzari eta sentsibilizazioari buruzko jarduerak eta trebetasun eta gaitasun sozioemozionalak garatzeko jarduerak egitea izan da.

Atal honen helburua ikasgelan gara daitezkeen baliabide praktikoak eskaintzea da, irakasleek modu autonomoan egin ahal izan ditzaten.

Atal honetan, garatutako jardueren multzoaren aukeraketa bat emango dugu, hurrengo edizioetan egindako gainerako jarduera osagarriak argitaratzeko aukera izango dugulakoan.

Horretarako, fitxak egin ditugu, honako hauek barne: izenburua, jarduera bakoitzaren helburua, jardueraren garapena, iraupena eta, zenbait kasutan, material osagarria.

Hona hemen atal honetan sartu ditugun jardueren zerrenda:

- ✓ Autokontzientzia eta erregulazio emozionala
- ✓ Erabateko kontzientzia
- ✓ Autoestimua
- ✓ Buru osasunari buruzko mitoak
- ✓ Komunikazio-estiloak eta ongizate emozionala (asertibitatea)
- ✓ Malgutasun kognitiboa
- ✓ Erresilientzia
- ✓ Laguntza eskatu
- ✓ Zentzuz bizi
- ✓ Esker ona
- ✓ Umorea

## ✓ AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTORREGULAZIO EMOZIONALA

### Gure oinarrizko emozioak identifikatzen ditugu eta horiei buruz hausnartzen dugu

- Helburua:

Emozioak kudeatzeko eta aldatzeko giza gaitasunari buruz hausnartzea.

- Iraupena: 55'
- Jardueraren garapena:

#### ► Sarrera

Saio honetan gizakiak bere emozioak (batez ere negatiboak) aldatzeko duen gaitasuna eta emozio horiek kutsatzeko berezko erraztasuna aztertuko ditugu.

#### ► 1go Ariketa: Gorkaren istorioa

Ondoren, ikasleei honako istorio hau kontatuko zaie:

*“Gorka oso pozik zegoen bere lagun Jonen urtebetetze festarekin. Hala ere, aurreko egunean ezusteko larria izan zuen: lagunekin futboleko jokatzuz, buruz errematatu ondoren, gaizki erori zen eta ezkerreko oinean bihurritu oso mingarria egin zuen. Berehala oina puztu zitzaion, eta medikuak, lesioa aztertu ondoren, gehiegi ez mugitzeko eta oina lurrean egun batez ez jartzeko gomendatu zion. Gorkak berehala pentsatu zuen hurrengo eguneko urtebetetze festan, afaria eta dantzaldia barne. Hauxe izan zen pentsatu zuen lehenengo gauza: agur urtebetetze egunari eta, batez ere, dantzalekuko festari! Dantza egitea gustatzen zaionarekin! Baina sentsazio hori ez zion luze iraun. Irtenbide bat bilatu zuen. Festa-  
ra makulu batekin joatea eta bere egoeran ahal zuen guztia gozatzea erabaki zuen. Dantza egiterik izango ez bazuen ere, ondo pasatuko zuen.”*

Istori sinple eta eguneroko honek emozioek gure ongizatean duten eginkizunari buruz hausnartzen lagun dezake, batez ere emozio negatiboek.

- Nola baloratzen duzue Gorkaren erabakia?
- Zein da istorioak transmititzen duen mezurik garrantzitsuena? (mentalitate positiboa izatea, zailtasunak zailtasun).
- Bere emozio negatiboak (lesioagatik gogaituta

egoteak) ere badu baliagarritasunik? (haserreak lesio hori ez balego bezala ezin duela jokatu adierazten dio).

- Gorkak bere emozio negatiboa kontrolatzeko gai izan zen, gainezka egin ez ziezaion?

- Zer gertatuko litzateke Gorkak honelako pentsamenduetatik eratorritako emozio negatiboari eutsi izan balio: “festa izorratu zitzaidan”, “neukan ilusioarekin”, “ez dantzatzeko, zertarako joango naiz” (horrelako pentsamenduek Gorka blokeatuko luketen eta etxean geratzea baino beste aukerarik ez lukeen ikusiko).

\* Ikasleei gure bizitzan egoera eta emozio negatiboekin bizi behar dugula adierazten zaie, baina, hein handi batean, emozio negatibo horien aurrean dugun jarreraren arabera, emozio horiek errealitate osoa ikustea, ez ikustea edo gainditzea ahalbideetako digute. Bizitzaren jaia bizitzeak, askotan, emozio negatiboekin elkarbizitzea esan nahi du, emozioei protagonismoa beren gain hartzen utzi gabe. Fokua negatiboan jarri beharrean, onartu emozio hori, baina bizitzak eskain diezagukeen alderdi positiboa ikustea eragotzi gabe. Gakoa emozio negatibo hori hor dagoela onartzeko gaitasuna izatea da (bizitzaren parte da emozio horiek izatea), baina gure bizitza zuzentzen utzi gabe.

Halaber, autokontzientzia emozionala norberaren emozioez jabetzeko gaitasuna dela esan dezakegu (Bisquerra, 2000). Pertsona zenbat eta trebeagoa izan bere egoera emozionala identifikatzeko, orduan eta aukera gehiago izango ditu emozio horiek erregulatzeko. Hau da, zer sentitzen den eta zergatik sentitzen den horretaz jabetzea.

## ➤ 2. Ariketa: emozioak kutsatu egiten dira

Ondoren, ikasleek Elsa Punset-en bideoa ikusiko dute: "Las emociones se contagian":

🔗 <https://youtu.be/91Ga3tgZLn8>

Ikusi ondoren, ikasleei bideoan gehien eragin dieten ideia eta sentsazio nagusiak labur adierazteko eskatuko zaie.

## ➤ 3. Ariketa: Emozio negatiboak kontrolatzeko estrategia, semaforoa

Ariketa honetan, pentsamendu negatiboek sortutako ondoez emozionala kontrolatzeko semaforoaren teknika erabiltzen ikasiko dugu. Teknika hau ondoeza eragiten digun zirkunstantzia baten ondorioz erabil daiteke, bereziki agresibitatea, frustrazioa, amorrua edo haserrea, eta abar, pentsamendu negatiboan ondorioz, ia automatikoak, gaizki sentiarazten gaituztenak eta "nerbioak galtzea" eragiten digutenak.

Helburua, ondoez horrek gu ez menderatzea da, onarpenetik lasai egotea, argi pentsatzeko eta erabakirik onenak hartzeko gaitasuna izateko, sentitzen duguna eraman gabe. Zeregina ez da erraza, entrenamendua eta iraunkortasuna eskatzen baititu.

Teknika aplikatzeko faseak (Rodríguez, s.f.):

Semaforoaren teknika azalduko zaie ikasleei. Emozionalki gainezka egiten digun egoera baten aurrean, hiru fasetan jarduten dugu:

### 1. fasea, irudikatu **semaforo gorri bat**:

GELDITU, lasaitu. Emozio bat kontrolatu ezin dugunean, haserrea eta sumina zehazki, semaforo batean gelditzen garen bezala gelditu behar dugu argi gorria dagoenean. Hartzten gaituen ondoezaz jabetzen gara. Haserreak gainezka egiten badigu, ez zaitetz presaka ibili, gelditzeko eta gertatzen ari zaigunaz pentsatzeko unea da. Arnasa sakon hartu eta erlaxatu egin gaitetzke, hurrengo fasera igaro ahal izateko.

Fase honetan, ondoez emozionala oso handia bada, lasaitzeko denbora hartzen dugu ekintza posible hauen bidez:

- 10 arte zenbatu.
- Musika entzutea.
- Arnasketaren bidez erlaxatzea.

- Ibiltzera edo korrika egitera irtetea, gure atsekabeari denbora bat eskaintzea...

### 2. fasea, **semaforo horia**:

PENTSATU: arazoaren eta sentitzen ari garenaren inguruan hausnartzea da helburua: nola sentitzen naiz une honetan? Haserre al nago? Triste al nago? Zein pentsamendu negatibok inbaditzen nau? (Ez dugu pentsamendu hori epaitzen eta ez gara berarekin korapilatzen, pentsamendu horren kanpo-behatazaileak bagina bezala jokutzen dugu).

Honako hau aztertzen dut: Zein pentsamendu alternatibok laguntzen dit egoera gainditzen, zer aukera desberdinak ditut eta zer ondorioekin?

### 3. fasea, **semaforo berdea**:

EKIN. Erantzun-aukerak aztertu ondoren, egoera konpontzeko gehien komeni den erantzun-aukera aukeratzen da, hasierako egoera emozionala gaindituz.

### \* **Entrenamendu gidatua, semaforoaren teknika entseatzeko dugu:**

Ondoren, semaforoaren teknikaren praktika gidatua egingo dugu. Aldez aurretik, ikasleek oso haserre dauden egoeraren bat gogoratu behar dute, gertuko pertsonaren baten hitzengatik edo ekintzengatik. Adibidez, bidegabetzat jotzen duten eta emozionalki asko aztoratu dituen kritika bat jasotzean.

Ikasleei honako jarraibide hauek jakinaraziko dizkiegu:

Itxi begiak. Isilik, hartu arnasa sakon eta bistartu gertuko pertsona batek iruzkin edo kritika oso gogaikarri bat egiten dizun eszena. Hitz horiek sortzen dizuten haserrea nabaritzen duzu, gaizki erantzuteko gogoia ere baduzu, azpitik ez geratzeko, baina semaforo gorri bat ikusten duzu eta ez asaldatzea, gelditzea eta pentsatzea erabakitzen duzu, arnasa sakon hartzen duzu.

Pentsatzeko semaforo horia jartzea erabakitzen duzu, eta zure barrua kanpoko pertsona bat bazina bezala behatzen duzu ("Nola sentitzen naiz une honetan?", "Haserre nago?", "Triste nago?", "Zein pentsamendu negatibok inbaditzen nau?"), eta emozionalki aztoratuko ez zaituzten alternatibak bilatzea erabakitzen duzu.

Semaforo berdea jarri. Pertsona horren hitzekin ez asaldatzea eta "nik mezuekin" erantzutea erabakitzen duzu. Adibidez: "oso haserre nago egin duzun kritikagatik eta ez zait bidezkoa iruditzen... (zergatia)"... egoera hori berriro ez gertatzeko konponbideren bat proposatzen duzu: "esker-tuko nizuke hurrengoan...", "nire aldetik saiatuko naiz...", beste pertsona erasotua sentitu gabe eta bi aldeentzat zentzuzko konponbidea lortuz.

Eszena amaituko da emozionalki astoratu gabe edo behintzat semaforo teknika aplikatu ez bazenu baino askoz gutxiago, emozioen kontrola galtzen ez duzulako sentsazioarekin.

Ondoren, begiak ireki eta esperientzia nola joan zaien komentatuko dute: nola sentitu diren, teknika aplikatzeko zailtasunak, iruzkinak, etab. Teknika hori eguneroko bizitzan erregulartasunez erabiltzen ahalegintzea gomendatzen zaie.

## ✓ KONTZIENTZIA OSOA

### Emozioak arautzen laguntzeko teknika: Jacobsonen erlaxazioa

- Helburuak:

Arnasketa kontzienteak egiten ikastea, norberaren gorputzean kontzentratzea eta distentsio emozionala errazteko.

Jacobsonen erlaxazio teknikan trebatzea, emozioen erregulazioa eta kontzientzia osoa errazteko "hemen eta orain".

- Iraupena: 55´

- Jardueraren garapena:

#### ► Sarrera

Ikasleei erlaxazioa ariketa ona dela gure aldartea erregulatzeko, bereziki egoera estresagarrien aurrean komentatzen zaie. Garrantzitsua da erregulartasunez praktikatzeko, gutxienez egunean behin, ohitura hartzeko.

Aldez aurretik, erlaxazioa ezagutzen duten eta praktikatu duten galdetuko zaie ikasleei.

Erlaxazioak barne-bakea lortzen eta gure gorputzaz jabetzen laguntzen du. Sarritan, gure bizitzan iraganera edo etorkizunera proiektatzen gaituzten pentsamendu ugari agertzen dira, kezka eta tentsioa sortzen digutenak eta orainaren bizipena eragozten digutenak. Erlaxazioak laguntzen

du gure pentsamenduetatik eta judizioetatik erauzitako zaldiari eusten.

#### ► 1go Ariketa: testuingurua

Jarduera testuinguruan kokatzeko, Marian Rojas-Estapé-ren bideo labur bat ikusiko dugu, izenburu honekin: "Burmuina, gure aliaturik onena estresaren aurka".

🔗 <https://youtu.be/OnoAwrWY78U>

Gutxienez bideoan aipatzen diren bi alderdi identifikatu behar dituzte, arreta gehien erakarri dietenak eta estresa kudeatzen laguntzen dutenak (besteak beste, erlaxazioa eta meditazioa).

Bideoa amaitzean, labur-labur azalduko ditugu bideoa eta hura bistaratzean identifikatu dituzten alderdiak.

#### ► 2.Ariketa: arnasketa

Ikasleei adierazi nahi diegu arnasketa sakonak, geldoak eta kontzienteak egitea ariketa ona dela tentsio emozionala kudeatzeko eta erlaxatzeko aurretiazko ariketa gisa.

Bideo ikustera: "Arnastu besterik ez" Julie Bayer Salzman & Josh Salzmanena, ideia honen adibide gisa.

🔗 <http://www.viewpure.com/sTy9FhIvAro?start=0&end=0>

✳️ Arnasketa laburreko praktika bat egingo dugu, ikasleei alde zuzeneko jarraibide horiek adieraziz: arreta osoa praktikatzeko ariketarik oinarritzakoa arnasketa kontziente da.

Lehenik eta behin, jarrera eroso hartu behar da: gomendagarriena ariketak aulki batean eserita egitea da, bizkarra zuzen eta bizkarraldea ukituta. Oinak lurrean jarrita eta gurutzatu gabe. Musku-luak erlaxatuta.

Begiak itxita, astiro inspiratzen gara eta gure gorputzeko airea nola sartzen eta irteten den aztertzen dugu. Beste aukera bat ariketa ahoz gora etzanda egitea da, besoak gorputzarekiko paraleloan dituen gainazal eroso batean. Arnasketa sudurkaria izan dadin saiatu behar da, eta ez behartua. Arnasketari arreta jarri behar zaio, ematen den moduan. Ohikoa da dispertsio mentala, eta, beraz, ez da horretaz kezkatu behar, besterik gabe, arnasketari berriro arreta emateko kontsigna gogoratu behar da. Egoera horretan: eskuak sabelaren gainean jarri, zilborraren parean, eta

lasai hartu arnasa minutu batzuetan. Sabelaldearen mugimenduari erreparatu behar zaio.

Ariketa amaitzean, esperientzia labur-labur azalduko dugu: nola sentitzen garen, arreta galarazten ziguten pentsamendu errepikakorrek, eta abar.

### ▶ 3. Ariketa: Jacobsonen erlaxazioaren praktika + erlaxazioa irudimenarekin

Erlaxazio-teknika desberdinak daude, besteak beste, Jacobsonena, Medikuntzan eta Psikiatrian doktorea. Metodo bat asmatu zuen: talde muskularrak borondatez tenkatu eta destentsatzea, erlaxazio-egoera bat lortuz. Irudimenarekin erlaxatzea da pertsona lasaitzeko edo lasaitzeko balio berezia duen eszena bat gogora ekartzea (hondartza, eguzkia edo gure besaulki gogokoen). Ikasleei proposatzen zaien ariketak bi teknikak uztartzen ditu.

✱ Ariketa hasi aurretik, ikasleei adierazten zaie, hasieran, inoiz ez bada erlaxazio-praktikarik egin, nerbio-barreak agertu ohi direla, eta normala dela pixka bat kostatzea. Ona da ohartaraztea eta ariketan zentratzea. Une oro isilik egon behar dute, eta hori funtsezkoa da kontzentrazioa hobetzeko. Ikasleren batek ariketa egitea lortzen ez badu, isilik egon behar du ariketa amaitu arte, gainerakoak ez molestatzeko.

Orena ariketa hau esterilla batean etzanda egitea da. Etzanda egoterik ez badago, eserita egon daitezela. Ikasleei aulkian esertzeko eskatuko zaie, bizkarra zuzen eta oin-landareak lurlean ondo jarrita dituztela, begiak itxita eta esku-ahurrak pantorriletan jarrita. Garrantzitsua da kanpoko zaratarik ez egotea arreta ez galtzeko.

Jarraian, ariketa "Xavi Savin Psikologia" bideo honen jarraibideei jarraituz egiten da:

*"Muskulu Erlaxazio Progresiboko Teknika (Jacobson) eta Erlaxazio Irudimena"*

🔗 <https://youtu.be/uDE3qEPpedo>

### ▶ 4. Ariketa: Elkarrizketa eta bateratzea, nola bizi izan dugun erlaxazioaren esperientzia

Esperientzia-maila desberdinak egongo dira: oso ondo erlaxatu diren ikasleak eta gehiago kostatu zaienak. Hori da ohikoena lehen aldietan. Ikasleekin honako hau partekatu daiteke:

- Nola sentitzen zarete erlaxazio baten ondoren?
- Zer zailtasun izan dituzue?
- Zer pentsamenduk distraitu zaituzte?
- Noiz aplikatu dezakegu teknika hau gure kabuz?

Egunero egitea gomendatu daiteke, baina, bereziki, azterketa egin aurreko tentsio-uneetan edo antsietatea sor dezaketen egoeretan.

Hurrengo egunerako etxeko erlaxazio-ariketa egiteko eskatuko zaie, eta hurrengo saioaren hasieran komentatuko da.

## ✓ AUTOESTIMUA

### Gure autoestimua indartzen

- Helburuak:

Ongizate emozionalerako autoestimua duen garrantziaz jabetzea

Talde dinamika ezberdinak egitea, taldeak autoestimua garrantziaz jabetzea bultzatzeko.

- Iraupena: 55'

- Jardueraren garapena:

### ▶ 1go Ariketa: Rosenberg-en autoestimua testa (1965)

✱ Saio honetan landu beharreko gaia planteatu aurretik, ikasleei 10 galderako test bat egingo dutela adierazten zaie, norberak bere buruarekin duen gogobetetze-sentimendua ebaluatzen lagunduko diona.

Erantzunak ez baldintzatzeko, zintzotasunez erantzuteko eskatzen zaie, eta, ondoren, informazio gehiago eskainiko zaie. Erantzunak norberak gordeko ditu partekatu gabe.

Ondorengo esaldiei norberak egokien ikusten duen aukerarekin erantzun behar die:

- A. Oso ados nago
- B. Ados nago
- C. Ez nago ados
- D. Ez nago batere ados



|  | A | B | C | D |
|--|---|---|---|---|
| 1. Pertsona estimagarria naizela sentitzen dut, behintzat gainerakoek neurri berean. |   |   |   |   |
| 2. Dohain edo ezaugarri onak ditudala ziur nago.                                     |   |   |   |   |
| 3. Gauzak gainerakoak bezain ondo egin ditzaket.                                     |   |   |   |   |
| 4. Nire buruari buruzko jarrera positiboa daukat.                                    |   |   |   |   |
| 5. Orokorrean, naizen moduarekin pozik sentitzen naiz                                |   |   |   |   |
| 6. Harro egoteko gauza askorik ez dudala sentitzen dut.                              |   |   |   |   |
| 7. Orokorrean, porrot egin dudala uste dut.  |   |   |   |   |
| 8. Nireganako errespetu gehiago sentitzea gustatuko litzaidake.                      |   |   |   |   |
| 9. Batzuetan benetan moldakaitza naizela uste dut.                                   |   |   |   |   |
| 10. Batzuetan pertsona ona ez naizela uste dut.                                      |   |   |   |   |

#### \* Interpretazioa:

Jarraian erantzun baremoak adierazten dira, ikasle bakoitzak bere puntuazioa kalkulatu dezan, taldean partekatu gabe.

1go galderatik 5.era: "A" 4 puntuatzen da eta jarraian "D" 1 puntuatu arte.

6. galderatik 10. era: "A" 1 puntuatzen da eta jarraian "D" 4 puntuatu arte.

- 30 eta 40 puntu bitartean: Autoestimua egokia, normaltzat hartzen dena.

- 26 eta 29 puntu bitartean: Erdi mailako autoestimua. Ez dira autoestimua arazo larriak agertzen, baina hobetu daiteke.

- 25 puntu edo gutxiago: Autoestimua baxua. Autoestimua arazo nabarmenak agertzen dira.

**Kontuan izan: Test honetan ateratako emaitzak gutxi gora beherakoak dira, ez dira diagnostiko zehatz moduan kontuan hartu behar.**

## 2. Ariketa: Zertaz ari gara autoestimua hitz egiten dugunean?

Saioaren helburuak azalduko dira, baita "autoestimua" kontzeptua eta haren ezaugarriak ere. Ondorengo testua oinarri gisa erabili daiteke:

Definizioa: Autoestimua norberak bere buruari buruz egiten duen balorazio positibo edo negatiboa da. Nathaniel Branden (2011), gai honetan psikologo adituak dioenez: autoestimua "bizitzaren oinarriko erronka basikoei erantzuteko nor bere burua gaituztat hartzeko eta zorientasuna merezi duela sentitzeko prestasuna" da.

Nola sortzen da autoestimua?

Jatorria: Ez gara autoestimua jaiotzen, gure bizitzan zehar garatuz goaz, kanpotik jasotzen ditugun mezuekin, gure bizipenekin eta gertatzen zaigunari buruz egiten ditugun interpretazioekin. Haurtzarora funtsezko garaia da, kanpotik (familia, eskola, lagunak,...) jaso ditugun mezuen arabera, gure autoestimua oinarriak ezarriko direlako.

Autoestimua on bat izateak ez dauka ez egozentrisismoa (munduaren erdigunea sentitzea) ezta handikeriarekin (besteak baino gehiago sentitzea) zerikusirik.

Autoestimua on bat izatearen onurak:

- Bizitzeko gai sentitzea, poztasuna merezi duela jakinda. Autoestimua zure helburu pertsonalak lortzeko bizitzari konfidantza eta baikortasun gehiagorekin aurre egiteko gai egiten zaitu.

- Ezbeharrei aurre egiteko prestatuago egoten laguntzen zaitu eta besteak errespetuaz, ongintziaz eta borondate onarekin tratatzen laguntzen dizu.

- Autoestimua on batek besteekin erlazio ez suntsizaileak ezartzea posible egiten du.

## 3. Ariketa: Nola sustatu daiteke autoestimua?

Jarraian, ikasleek autoestimua iturburuei buruzko bideo labur bat ikusiko dute:

"Zer esan nahi du autoestimua on bat izatea?" Silvia Congost, psikologa.

<https://youtu.be/9QCobqzrTXk>

Ikasleek bideoan agertzen diren 6 iturburuak idatzi behar dituzte, bidean agertu ahala. Irakasleak oinarritzat hartzeko, ondorengoak dira:

- Kontzienteki bizitzea
- Norberak bere burua onartzea
- Autobaieztapena
- Helburu batekin bizitzea
- Osotasun pertsonala

Bideoa ikusi ondoren, ikasleei arreta gehien piztu diena komentatzen da. Ondorengo galderak lagungarriak izan daitezke (lehendabizi indibidualki eta gero talde handian partekatzeko):

- Zeintzuk dira autoestimua sei iturburuak?
- Horietako baten bat ulertzen zaila egin al zaizue?
- Zein esango zenukete iturbururik garrantzitsuen edo esanguratsuena dela?
- Zein uste duzue dela garatzen zaiagoa den iturburu bat? Zergatik?

#### ▶ **4. Ariketa: Autoestimua garatzeko talde dinamikak**

Guztiok izan gaitzke besteentzako autoestimua iturri, besteek daukaten gauza onak antzematen baldin badakigu. Guztiok ezaugarri positiboak daukagu, nahiz eta orokorrean ezaugarri negatiboetan arreta gehiago jarri. Pertsona batek guri buruzko balorazio positibo bat egiten duenean, hori autoestimua iturburu oso garrantzitsua bilakatzen da.

✳ **Dinamika:** Besteen alderdi positiboak antzematen ditugu.

Hurrengo ariketa besteengan aurkitu ditzakegun gauza onak antzematen eta baloratzen laguntzen gaitu. Ariketa garatzeko jarraibideak:

Ikasle bakoitzak folio erdian bere izena jarriko du eta paper guztiak poltsa batean sartuko ditugu.

Poltsa esku hartean pasatuko dugu, eta ikasle bakoitzak paper bat ateratzen du. Bere izena izatekotan, papera berriro sartu eta beste bat aterako du.

Paperaren atzealdean, ondorengo gauzak idatziko ditu:

-Egokitu zaion pertsonak dituen ezaugarri positiboak aipatu (batez ere bere izaerarekin eta ikas-kide izatearekin zerikusia dutenak) **BAKARRIK EZAUGARRI POSITIBOAK:** *“Zuri buruz estimatzen dut...”*

Ondoren, ikasle bakoitzak egokitu zaion papera berriro tolestu (idatzita dagoena ikusgai ez geratzeko) eta poltsan berriro sartuko du. Paper guztiak poltsan daudenean, irakasleak berari buruz idatzitako papera banatuko dio ikasle bakoitzari.

Elkarrizketa:

- Zuri buruz aipatu dutena harritu al zaizu?
- Zuk zure buruaz pentsatzen duzunarekin bat dator?

Saioa ikasleak norberarekin eta besteekin autoestimua iturburu izatera animatuz bukatuko da.

### ✓ **BURU OSASUNARI BURUZKO MITOAK**

#### **Sentsibilizazio ariketa – Mitoak apurtuz, errealitateak eraikiz**

- Helburuak:  
Buru osasunari buruzko mitoak apurtzea.

Buru gaixotasuna duten pertsonen inguruan dau den estigma eta aurreiritzietan sakontzea

Buru gaixotasunaren inguruan kontzientziatzea eta sentsibilizatzea

- Iraupena: 55´
- Jardueraren garapena:

#### ▶ **Sarrera**

Saioa irekitzeko ikasleei “buru gaixotasuna eta buru osasunari buruz zer dakiten” galdetzen zaie.

➤ **1.go Ariketa: Ohiko mitoei buruzko galdetegia**

Buru gaixotasunari buruzko mito eta errealitate ezberdinak jasotzen dituen galdetegi erraz bat banatuko da ikasleen artean (Egia/Gezurra erantzunekin). Erantzuteko tarte bat utziko da (banaka, bikoteka, edo taldean erantzun daiteke). Ondoren, erantzunak talde handian partekatuko dira.

| Mitoea edo errealitatea  | E | G |
|--|---|---|
| Buru gaixotasuna sendatu/tratatu daiteke.  |   |   |
| Bizitza kaltegarria (droga kontsumoa,...) eramaten baduzu, buru gaixotasun bat garatuko duzu. Bestela, ez. |   |   |
| Buru gaixotasuna duten pertsonak lan egin dezakete.  |   |   |
| Buru gaixotasuna duten pertsonak bortitzak, arriskutsuak eta aurreikusi ezinak dira.                       |   |   |
| Niri gertatuko ez zaidala ziur nago. Pertsona gutxi batzuren gauza da.                                     |   |   |
| Hurtzarotan ere buru gaixotasuna sufritu daiteke.  |   |   |
| Buru gaixotasunak izaera ahula daukaten pertsonetan adierazten dira.                                       |   |   |

➤ **2. Ariketa: Mitoak apurtuz, errealitateak eraikiz**

Galdetegiaren esaldiak irakurriko dira, erantzunak komentatuz eta egiazko informazioa eskainiz. Esparru hau ondo erantzun ez diren galderen inguruan dauden zalantzak argitzeko balioko du:

• **Buru gaixotasuna sendatu/tratatu daiteke: Egia**

Horrelako gaixotasunak dituzten pertsonak laguntzeko tratamenduak, estrategiak eta elkarrekin laguntza badago. Gainera, buru gaixotasuna duten pertsonak tratamendu egokia jasotzen badute, bizitza arrunta eraman dezakete. Gizarteak buru osasuna sustatzen duen giroa sortzen lagundu dezake.

• **Bizitza kaltegarria (droga kontsumoa,...) eramaten baduzu, buru gaixotasun bat garatuko duzu. Bestela, ez: Gezurra**

Drogek buru gaixotasunaren hasiera azkartu eta larriagotzen duten arren, buru gaixotasunaren kausak era askotakoak dira. Aldi berean, pertsona bat buru gaixotasuna garatzeko zaurgarriago bilakatzen duten faktore ezberdinak daude, hala

nola, faktore genetikoak, burmuineko alterazioak, atxikimendu-figura nagusiekiko gabeziak, defizit emozionalak, trauma psikologikoak eta lan estresa, pobrezia edo isolamendua bezalako alderdi sozial eta ingurugirokoak.

Gainera, buru gaixotasuna eta menpekotasunak edo jokaera autosuntsitzaileak dituzten pertsonak, sentitzen duten larritasunari ihes egiteko edo beraien gaixotasunaren ezaugarriengatik egiten dute. Hori horrela izanda, alkohola eta drogek arazoak izatea edo norberaren zaintzarik eza buru gaixotasun bat garatzearen ondorio bat ere izan daiteke.

Ezin da orokortu, buru gaixotasuna duten pertsona askok sustantzia kaltegarriak hartzen ez duten arren, gaixotasuna dutelako. Argi izan behar dugu, gaixotasuna jasaten duten pertsonak ez direla patologia hori garatzearen errudun. •

• **Buru gaixotasuna duten pertsonak lan egin dezakete: Egia**

Buru gaixotasun larria duten pertsonak beste edonor bezala lan egin dezakete, horretarako beharrezko baldintzak eta laguntzak ematen bazaizkie.

• **Buru gaixotasuna duten pertsonak bortitzak, arriskutsuak eta aurreikusi ezinak dira: Gezurra**

Buru gaixotasuna duten pertsona gehienak ez dira bortitzak, buru gaixotasuna ez duen beste edozein pertsonak duen indarkeria-probabilitate bera dute, besterik gabe. Ordea, biolentzia biktima izateko edo bestelako delituak jasateko aukera gehiago dituzte. Mito hau komunikabide askok izenburu sentsazionalistekin zabaltzen dituzten irudi distorsionatuak elikatzen du. Gainera, zinemak eta telebista buru gaixotasunari buruzko ikuspegi oker honen sinesgarritasuna areagotu dute.

• **Niri gertatuko ez zaidala ziur nago. Pertsona gutxi batzuren gauza da: Gezurra**

Buru gaixotasunak eta hauen kausak anitzak eta desberdinak direnez, pertsona guztiek izan dezakete buru gaixotasun bat. Izan ere, OMEK (Osasunaren Mundu Erakundea) dioenez, 4 pertsonatik 1ek buru gaixotasun bat garatuko du bere bizitzan zehar. Horregatik, gure osasun fisikoa eta buru osasuna zaintzea oso garrantzitsua da, baita gaixotasun hauen agerpena prebenitzea ere, bizi ohitura osasuntsuak mantenduz (atseden hartzeko adina lo egitea, dieta egokia jarraitzea, kirola egitea, harreman pertsonal osasuntsuak izatea, burua lantzea,...)

• **Hurtzarotan ere buru gaixotasuna sufritu ahal da: Egia**

Zoritxarrez, gazteenak ere arazo emozionalak sufritu ditzakete, pertsona helduak bezala, faktore biologiko, psikologiko eta sozial ezberdinen araberaz.

• **Buru gaixotasunak izaera ahula daukaten pertsonetan adierazten dira: Gezurra**

Horrelako patologiak oso ohikoak dira. Faktore genetikoek eraginda gerta daitezke, eskizofrenia edo depresioarekin gertatzen den bezala, edo pertsona batek sufritu ditzakeen bizipenek baldintzatua ere, hala nola, maite duten pertsona baten galera, laneko arazoak,... Askotan, gaixotasun hauek oso egoera zailak bizi izan dituzten eta gainerakoak baino borroka gehiago egin behar izan duten pertsonak jasaten dituzte.

▶ **3. Ariketa: "Mitoak apurtuz, errealitateak eraikiz" kanpaina ikustea**

Saioa burutzeko, ASAFESek egindako "Mitoak apurtuz, errealitateak eraikiz" ikus-entzunezko kanpaina ikusi behar da (profil ezberdineko pertsonen eskutik, buru osasunaren inguruan dauden mito batzuk lantzen diren informazio pilulak dira)

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

▶ **Ariketa gehigarria**

Aurreiritziei eta estigmari buruz hitz egitearen proposamena egingo da, bai orokorrean, baita buru osasunaren inguruan zehazki ere. Horretarako, buru gaixotasuna duten pertsonen inguruko estigma handitzen duten albisteak adibide gisa erabili daitezke. Aldi berean, Goya sarietara izendatutako "VOTAMOS" laburmetraia ere ikusi dezakegu. Laburmetraia honek gizar-teak buru gaixotasuna duten pertsonak estigmatizatzeko duen joera eta estigma hori pertsona hauen bizitzan duen edo izan dezakeen eragina lantzen ditu.

🔗 <https://www.facebook.com/ingeniumabp/videos/votamos-cortometraje-sobre-salud-mental/886486928703300/>

✓ **KOMUNIKAZIO ESTILOAK ETA ONGIZATE EMOZIONALA. ASERTIBITATEA.**

**Komunikazio teknika asertiboak eta gatazka konponketa**

- Helburua:

Komunikazio teknika asertiboetan trebatzea gatazkak konpondu ahal izateko.

- Iraupena: 55´

- Jardueraren garapena:

▶ **Sarrera**

Saio honetan komunikazio teknika asertiboak landuko ditugula esaten zaie ikasleei. Bereziki, "NI" mezuak eta "Ezetz esatea" ikasiko dugu.

▶ **1go Ariketa: Asertibitatea eta "NI" mezuak**

✳ Jendearekiko komunikazioa ondo kudeatzen ez badugu, beste pertsonen jarrerak eta hitzek sortu ahal diguten ondoez emozionalari buruzko elkarrizketa hasten da ikasleekin.

Norbaitek gogaitzen gaituen eta espero ez dugun zozker esaten duenean, semaforoaren teknika praktikan jartzea garrantzitsua da:

**1º** Besteak esandakoaren aurrean nola sentitzen garen identifikatzea (amorrua, haserrea,...)

**2º** Gure buruari esan: "gelditu zaitez eta pentsatu esango duzuna".

**3º** Segundo batzuk hartu esango duguna pentsatzeko eta modu asertiboan esan (mingarriak diren "ZU" mezuak erabili beharrean, "NI" mezuak erabili itzazu)

Modu egoki batean erantzuteko gai sentitzen ez bagara, une horretan ez erantzutea nahiago duzula esan dezakezu, oso haserre zaudelako.

Adi!: Batzuetan asertibo izatearen ondorioak dira eta, isilik mantentzea aproposagoa izatea gerta daiteke. Dena den, ez dauka zerikusirik ez erantzutearekin edo modu desegokian erantzutearekin.

Egoera ere kontuan hartu behar da, adibidez, gure mintzalaguna ageribitate handia erakusten baldin badu, probokazioan ez sartzea eta lasaitzen denean, hitz egiten saiatzea aproposagoa da.

"NI" mezuak egoera ezberdinetan erabili ditzakegu, hala nola:

### **Kritika bati erantzuteko:**

- Nire ustez ...
- ... uste dut

### **Jarrera aldaketa** eskatzeko:

- "...egin zenuenean, NI(k) ....sentitu nuen... mesedez,.... egin ahalko zenuke/egitea gustatuko litzaidake"
- "Atzo ... esan zenuenean, NI .... Sentitu nintzen... mesedez, saiatu zaitez ....egiten"

### **Sentitzen duguna** esateko:

- "... ezeroso eta gogaituta sentiarazten nau"
- "... egiten duzunean oso triste sentitzen naiz"
- "Oso urduria naiz eta ....egiten duzuenan, izugarri etsitzen naiz"

## ➤ **2. Ariketa: "NI" mezu asertiboak praktikan jartzea**

Jarraian, ikasleek bikoteka jarri eta "NI" mezu asertiboan erabilera landuko dute, egoera ezberdinen bitartez. Ondoren, erabilitako mezuak zuzendu eta taldean komentatuko ditugu.

- Ikasgelan zaude. Irakasleak bidalitako lan bat egin behar duzu baina ikaskide batzuk zalapartaka eta gogaitzen dabilta eta ezin zara kontzentratu. Zer egingo zenuke "NI" mezu asertiboak erabiliz?
- Kaletik zoaz zure lagun taldearekin. Akats fisiko bat duen pertsona batekin topatzen zarete. Zure lagunetako batek pertsona horri buruzko txistek egiten ditu, zirikatzen eta bere akatsa imitatzen. Zer egingo zenuke "NI" mezu asertiboak erabiliz?
- Larunbat arratsalde batean zure lagun batek gustuko ez duzun zeozer egitea proposatzen dizu. Zer egingo zenuke "NI" mezu asertiboak erabiliz?

## ➤ **3. Ariketa; Kanpoko presioari aurre egiteko eta ezetz esateko teknika asertiboak**

Pertsona asertiboa izatearen arazoetako bat ezetz esateko zailtasuna da. Pertsona askorentzat, oso zaila da besteek eskatutako zeozer egiteari ezetz esatea, nahiz eta eskaera hau beraien oinarri, behar edo desioen aurka joan arren. Ezetz esaten jakitea oso garrantzitsua da, manipulatu eta ez sentitzeko eta gure autoestimua indartzeko.

Hurrengo bi teknikak ezetz esateko lagungarriak izan daitezke:

### **Diska akastuna:**

Gure solaskidea oso tematsua denean, bere ideia behin eta berriro esanez. Teknika hau gure ezezkoa adierazten jarraitzean datza, gure jarrera aldatu gabe eta bestearen presioei eta errepikapenei amore eman gabe.

### **Adibidea:**

- Saltzailea: Sekulako produktu telefonikoa da hau eta gainera, oso merkea. Erantzun asertiboa: Eskertzen dizut baina ez zait interesatzen
- Saltzailea: Oso aukera ona da eta bere prezioa erdira murriztua dago. Erantzun asertiboa: Eskerrik asko, benetan, baina ez zait interesatzen

### **Laino-bankua:**

"Bai, baina ez" teknika.

Gure solaskidea haserretu edo erreakzio negatiboa izango duela aurreikusten dugunean, teknika hau erabiltzea egokia litzateke.

Laino-bankuaren teknikaren bitartez, gure solaskidearekin akordio partzial batera iristen gara, baina eskaerari eman diogun ezezkoa aldatu gabe.

### **Adibidea:**

- A laguna: Zatoz nire herrira asteburu honetan, bertako jaiak dira eta primeran pasako dugu.
- B laguna: Ziur ambiente ederra egongo dela, baina ez daukat gogorik. Hala ere, proposamena eskertzen dizut.

Teknika hauek banaka edo elkarrekin erabili daitezke. Biek ezezkoa mantentzen laguntzen gaituzte, lasaitasuna mantenduz eta beste pertsonarekiko agresibitatea edo gutxiatea azaldu gabe.

\* Jarraian, egoera ezberdinak aurkeztuko dira. Ikasleek batera lan egingo dute, laino-bankuaren teknika erabiltzeko aukerarik hoberena aurkitzen saiatuz.

Egoerak:

- Lagun batek dirua uzteko eskatzen dizu.
- Zure gurasoek etorkizunean ikasi behar duzuna erabaki eta inposatu nahi dizute.
- Nire lagunak gustatzen ez zaidan pelikula bat ikusi nahi dute.
- Zure amak arropa hori ez jartzea nahi du.
- Talde osoaren aurkako iritzi bat adierazten duzu (larunbat honetan alkohola edatea).

#### 4. Ariketa: Egoera ezberdinen analisisa eta bateratze lana

\* Asertibitatearen inguruan landutako ariketen laburpen gisa, ikasleek launaka banatuko dira eta hurrengo egoerak aztertuko dituzte. Egoera hauei modu asertiboan aurre egiteko eskatuko zaie, helburu bikoitz batekin: norberaren ezinegona adieraztea eta etorkizunari begira arazoa konpontzen saiatzea.

Egoerari aurre egiteko esango dituzten hitzak eta hitzik gabeko komunikazioa zehaztu eta adostuko dituzte, sentitzen duten ondoeza argi utziz, baina beste pertsona iraindu gabe ("NI" mezuak erabiliz). Talde bakoitzean bozeramaile bat aukeratu eta egindako lana talde handiarekin partekatuko da.

##### 1go. egoera:

- Lan taldean zaudetela, taldekide batek ez ditu esandako eta hitzartutako lanak egin eta beraren erruagatik, ezin izango duzue lana modu egokian aurkeztu.

Zuen ondoeza modu asertiboan azalduko diozue etorkizunerako konponbideak bilatuz. Helburua pertsona hori bere jokaeraren ondorioetatik jabetzea da, eta etorkizunean ez errepikatzea.

##### 2. egoera:

- Ikasgai bateko irakaslearekin haserre zaude, oso azterketa zaila jarri duelako eta gainera zuzentzerakoan zorrotzegia izan delako. Nola adieraziko zenioke hau zure irakasleari modu asertibo batean? Zein momentu aukeratuko zenuke? Zein hitz erabiliko zenituzke?

Zure helburua irakaslea zure ondoezaz jabetzea eta jarri dizun nota berrikustea da. Zein uste duzu izango dela irakaslearen erantzuna zure azalpenaren ondoren? Zelan konpondu daiteke egoera hau modu egoki batean?

##### 3. egoera:

- Lagun batek, zure arazo pertsonal bat (bikotearekin haustea) kontatu ostean, disimuluan barre egin du. "NI" mezuen bitartez zure ondoeza adieraz iezaiozu. Helburua zure ondoeza eta bere jarraitzearekiko ustekabea adieraztea da.

Nolakoa uste duzu izango dela zure lagunaren erantzuna? Zelan konpondu daiteke egoera hau modu egoki batean?

##### 4. egoera:

- Lagun batekin haserretu egin zara, bidegabeari iruditzen zaizun zuri buruzko iruzkina egin due-

lako. Zehazki, ateratzen zaretenean zer egingo den erabakitzerakoan zure iritzia inposatzen duzula esatea ez zaizu batere gustatu. Zure ondoeza modu asertiboan eta "NI" mezuen bitartez adierazten saiatu zaitez. Zein uste duzu izango dela zure lagunaren erantzuna? Zelan konpondu daiteke egoera hau modu egoki batean?.

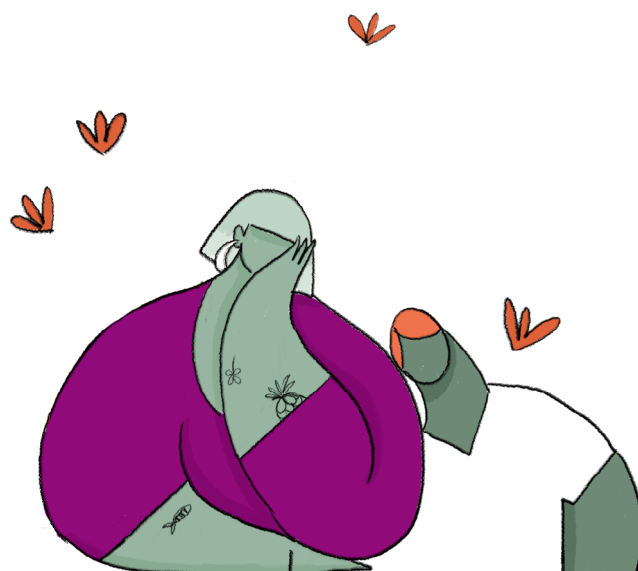
##### 5. egoera:

- Zure aitak errieta egin dizu, beti bezala, zure logela jaso gabe utzi duzulako. Alfer hutsa zarela esan dizu, logela beti hankaz gora daukazula. Zuk, "NI" mezuen bitartez modu asertiboan erantzun behar duzu, egiten dizun kritika onartuz, baina erabilitako moduengatik zure ondoeza adieraziz, zure iritzia emanez eta gatazkari irtenbide bat aurkitzen saiatuz, zure aitarekiko harremana gehiago ez kaltetzeko.

##### \* Bateratze lana

Talde bakoitzak adostutako irtenbidea partekatuko du, aukeratutako hitz eta hitzik gabeko komunikazioan oinarrituz. Egoera bakoitzari bukaera adostua bilatu beharko dute. Talde handian kasu ezberdinak partekatu eta komentatuko dira.

Pertsonen arteko gatazkak ematen direnean, helburua gatazka konpontzea dela azpimarratu behar da, gure iritzia inposatu edo beste pertsona iraindu beharrean.



## ✓MALGUTASUN KOGNITIBOA

### “Barne-elkarrizketa negatiboak zure etsairik txarrena bihurtzen zaituenean”

- Helburua: Arazo edo egoera baten aurrean pentsamendu negatibo automatikoak birformulatzen ikastea, geldiaraz ez gaitzaten.
- Iraupena: 55´
- Jardueraren garapena:

#### ► Sarrera

Gure pentsamenduek eta gertatzen zaiguna interpretatzeko moduak gure emozioak baldintzatzen dituzte. Gure pentsamendu okerrak identifikatzea, horiek aldatzen saiatzeko lehen urratsa da.

Arazo bati aurre egiteko modua, arazo horrek eragiten dizkigun pentsamendu eta emozioen araberakoa izango da. Egoera berdinen aurrean, pertsona bakoitzak erreakzio ezberdina izango du, bere historia pertsonala eta egoera hautemateko moduaren arabera (eragindako pentsamenduak eta sentimenduak). Askotan, arazo horri aurre egiteko moduak arazoa benetan den baino larriagoa bilakatzen da.

Saio honetan, arazoei aurre egiteko modu ezberdinak ikusiko ditugu, ikuspegi errealistagoa, erabilgarriagoa eta positiboagoa sustatzeko helburuarekin.

#### ► 1go Ariketa: Emozio negatiboak eragiten dizkizaten pentsamendu negatiboak identifikatu eta aldatzen ditut

Pentsamendu negatibo hori aldatzeak entrenamendua eta iraunkortasuna eskatzen ditu. Lehendabizi, haserrea, ondoez emozionala, antisietatea, etab. eragiten dizkiguten egoeretan, pentsamendu horien erregistroa egingo dugu, ondorengo eskema jarraituz:

|  |
|--|
| Eguna eta ordua  |
| Emozio negatiboa eragin duen egoera:<br>Gertaeren laburpena                                  |
| Lotutako pentsamendu negatiboa:<br>Zer pentsatu dut?   |
| Eragindako emozioa:<br>Zer nolako emozio negatiboa sentitu dut?                              |
| Ordezko pentsamendua, positiboa eta erabilgarriagoa, emozio hau gainditzeko laguntzen duena: |

### Ordezko pentsamendu positiboa eta erabilgarriagoa nola sortu:

Gure pentsamendu negatiboa ondorengo irizpideen arabera aztertu behar dugu:

- Egoeraren edo arazoaren errealitatera egokitzen da edo distortsio kognitibo bat da.
- Egoera edo arazoari aurre egiteko lagungarria da.
- Pentsamendu negatibo hori zuzena izatekotan, zer nolako ondorio positibo eta negatiboak ekarriko lituzke.

Pentsamendu positiboa ez da norberaren gezurra edo zuribidea izan behar. Ondorengo 5 ezaugarriak bete behar ditu:

1. Nahiz eta lehen urrats bat besterik ez izan, arazoari aurre egitera lagundu behar nau, konpontzeko zeozer egitera mugiaraziz.
2. Niretzat motibagarria izan behar da.
3. Errealista izan behar da.
4. Nireganako konfiantza eman eta nire aurretan sinisterra bultzatu behar nau.
5. Arazoa modu objektibo batean aztertzen lagundu behar nau, geldiarazten nauten ideia negatiborik gabe.

#### ► 2. Ariketa: Ordezko pentsamendu positiboaren sorkuntza praktikan jartzen dugu

#### Talde lana

Ikasleak lau pertsonako taldetan banatuko dira. Talde bakoitzari pertsona bati ondoeza eta sufrimendua eragiten dizkieten arazo ezberdin bat aurkeztuko zaie:

- “Dagoeneko nire koadrilak ez nau kontuan hartzen. Egoera hau ondoez eta tristura handia sorrarazten dit”
- “Hiruhilabete honetan espero nuen baino irakasgai gehiago gainditu gabe utzi ditut. oso kezkatuta nago”.
- “Nire itxura fisikoa tamalgarria da: gero eta lodiagoa, beti nekatuta...”
- “Gehiegi erretzen eta edaten dut, ez zait gustatzen”.
- “Nire etxean gero eta okerrago nago. Gurasoekin liskarrak izaten ditut beti, nire errendimendu akademiko txarra dela eta. Gaizki sentitzen naiz”

Talde bakoitzak Sarrera ataleko fitxa beteko du: Pentsamendu negatiboek horrela hasi daitezke

- Ez naiz...
- Ez dut..... rako balio
- Inoiz ez dut .....ko
- Beti...

Pentsamendu positiboak aurkitzea zaila egiten bazaie, ondorengo hitzak lagungarriak izan daitezke:

- ... egin dezaket
- Hau egiten badut/gertatzen bada...
- Ondo pentsatuta...
- ...egiteko gai naiz

### Bateratze-lana

✳ Talde bakoitzak betetako fitxa aurkeztuko du, pentsamendu positibo eta negatiboetan oinarrituz. Normalean pentsamendu positiboak ateratzea zailagoa egiten da. Talde osoak pentsamendu positiboak proposatzen lagunduko du.

Bateratze-lan honetan, irakasleak ondorengo alderdietan laguntza eskainiko du:

- Atera diren pentsamendu positiboak arazoari errealismoz aurre egiten laguntzen duten ala ez baloratzea, nahiz eta zaila izan.
- Pentsamendu positibo bakoitzak dituen abantailak komentatzea.

### Bukaerako gomendioa:

Ondoez emozionala eta lotutako pentsamendu negatiboak dituzten bakoitzean, ariketa hau etxean egitera animatuko diegu ikasleei. Ohitura bihurtzeko, entrenamendua eskatzen duen tresna da.

### Azken laburpena:

#### pentsamendu negatiboak nola gainditu:

Saioaren laburpen gisa eta gaiaren ideia nagusiak azpimarratzeko, ondorengo bideoa ikustea proposatzen da:

*Pentsamendu negatiboak nola gainditu | 7 giltza errazak. Egilea: Nuria Andreu. (2017/9/10) (Gaztelaniaz)*

<https://youtu.be/G7YvPI0J3UY>

#### Irakasleei laguntzeko materiala:

<https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-desactivan-pensamientos-negativos/>

## ✓ ERRESILIENTZIA

### Arazoei eta zailtasunei aurre egiten ikasten.

- Helburua:

Bizitzan sortzen zaizkigun zailtasun-egoerak gainditzeko ikastea, estrategia eta jarrera egokia garatuz.

- Iraupena: 55´

- Jardueraren garapena:

#### ► Sarrera

Saioari hasiera emateko, ikasleei azalduko zaie sufrimendua eragiten diguten egoerak eta arazoak (osasun-arazoak, hurbilen dugun ingurune-ko pertsonekin arazoak, eta abar) bizitzaren parte direla. Gure existentzia osatzen duen zerbait da, eta onartu egin behar dugu, poza eta gogobetetasuna sor diezaguketuen egoerak onartzen ditugun bezala. Ezbeharrei aurre egiteko estrategiak izatea da gakoa, zaila dela jakinda.

Akatsak zuzentzeak eta bizitzako ikasgaietatik ikasteak indartsuagoa bihurtzen du pertsona.

Garrantzitsua da ustekabeekin malgua izatea, alternatibak bilatuz eta perspektibaz eta lasaitasunez aztertzen saiatuz.

#### ► 1go Ariketa: zailtasunei aurre egiteko jarrera on baten garrantzia

Jarduera hasteko, Victor Küppersen bideo bat ikusiko da, izenburu honekin

$V = (C+H) \times A$ , zoriontasunaren formula

<https://youtu.be/XvT6YHmbRSA>

Ikusi ondoren, honako galdera hauek egiten dizkigu taldeari, parte hartzera animatuz:

- Zein da bizitzari aurre egiteko funtsezko elementua Küppersen arabera, eta zein da zoriontsu izateko proposatzen duzun formula?
- Zergatik jarrerak balio bikoitza du trebetasunekin eta jarrerarekin alderatua?
- Atentzioa eman ditugun ideia batzuk aipatuko ditugu, eta azpimarratzeko ideiak elkarbanatuko ditugu.
- Zein izan beharko litzateke jarrerarik egokiena egoera zailak bizi ditugunean? (konponbideak bilatuz aurre egitea, behera etorri gabe).



## ► 2. Ariketa: Kezkatu edo arduratu? Arazo bati aurre egiteko urratsak

Irakasleak gaia aurkeztuko du, eta honako hau adieraziz:

Denok izan dezakegu gure bizitzako uneren batean egoeraren batek eragindako kezka. Kezka sentrazio negatiboz eta nahiko kontrolaezinez betetako pentsamendu- eta irudi-kate batek osatzen du.

Kezka baliagarria da mobilizatzen eta arazoari aurre egiten laguntzen badigu, baina alferrikakoa da emozionalki ezegonkortzen eta geldiarazten gaituenean.

Garrantzitsua da arazoei aurre egitea ahalbide-tuko duen ikuspegitik pentsatzea, bai eta lasaitasunetik eta onarpenetik ere. Batzuetan benetako arazo bat egon daiteke, garrantzi gutxikoa, baina gure hautemateko moduak areagotu egiten du. Beraz, kasu horretan ona da beste pertsona batzuekin kontrastatzea kezkatzen nauen hori eramangarriagoa ote den beste ikuspuntu batetik hautemanetz gero:

Garrantzi handirik ez duten egoeren adibideak jartzeko eska diezaiekegu ikasleei, egoera horiek hautemateko modua handituz, gure buruan hausnartuz eta ondoez emozionala sortuz (aizokide batek ez nau agurtu, tonu malkartsuz hitz egin didan lagun batek, eta abar). Ikasleei adibide gehiago jartzeko eskatzen diegu.

Arazo baten aurrean, lehenik eta behin, benetako oinarria duen edo errealista ez den pertzepzio pertsonal batean oinarritzen den aztertu behar da. Askotan, esku hartzeko aukerarik ez dugun eta tentsio emozionala eta antsietatea edo beldurra (bikotekideak beste norbait ezagutuz gero utziko nauen beldurra, lagun batek hegazkin batean istripua izango duen beldurra) sortzen diguten etorkizuneko egoera zalantzaragi edo gertaezinen aurrean kezkatzen gara.

Benetako arazoak ere egon daitezke, berehalako konponbidea gure esku ez dagoenean (lagun batek lana galtzea). Kasu horietan, arazoa konpontzen laguntzeko zerbait egin daitekeen aztertu behar da, eta bestela, onartu behar duzu ahal izan dena egin dela, arazoak indibidualki egin zitekeena gaintitzen baitzuen, eta, horrela, sentitzen den ondoez emozionala murrizten da.

Gomendio garrantzitsua: Arazo garrantzitsu bati buruzko erabakiak ez hartzea emozionalki oso asaldatuta gaudenean. Hobe da denbora bat pasatzen uztea lasaiago egon arte eta lasaiago ikusi arte. Hobe da zure isiltasunen jabe izatea zure

hitzen esklabo baino. Oldarkortasuna ez da lagun ona emozionalki asko eragiten diguten arazoak konpontzeko orduan.

## ► 3. Ariketa: Konpon dezakegun edo konpontzen lagun dezakegun arazoei aurre egiteko estrategiak:

Bransfordek eta Steinek diseinatutako **IDEAL** izeneko metodoaren urratsak aplikatuko ditugu (Pérez eta Fonsecan aipatua, 2020 koordinatua). Metodo horren inizialek urrats bakoitzaren izena aipatzen dute:

**I** Arazoa azaletik identifikatzea.

**D** Arazoa ahalik eta zehaztasun, objektibotasun eta xehetasun handienarekin definitzea.

**E** Arazoa konpontzeko aukerak aztertzea: zer, noiz eta nola egin.

**A** Diseinatutako plana ahalik eta aukerarik onena aukeratu ondoren aplikatzea.

**L** Lortutako lorpenak aztertzea: arazoa zenbateraino konpondu den edo alternatiba berriak sortu behar diren ikustea.

\*4 pertsonako taldeetan, metodologia **"IDEAL"** aplikatzea: Talde bakoitzak honako arazo haue-tako bat aztertuko du, hura konpontzeko urratsak aplikatuz. Pertsona batek idazkari lana egiten du eta bere taldean adostutakoa jasotzen du, ondoren bateratzeko:

- Lagun batek ez dit hitz egiten asteburuko plannari buruzko eztabaida baten ondoren. Esan zidan beti egiten dugula nik nahi dudana eta nitaz ez du gehiago jakin nahi. Bere adiskidetasuna berreskuratu nahiko nuke.

- Egun batzuk daramatzat gurasoekin hitz egin gabe, hamabost egunez atera gabe zigortu nindutelako nire nota txarreatatik. Ez nago eroso eta haiekin harreman normala berreskuratu nahiko nuke.

- Ikasketetan dudan errendimendua txikia da alferri naizelako. Askok kostatzen zait ikasten has-tea hurrengo egunean azterketarik ez badago. Aldatu nahi dut eta irmoagoa izan.

- Neska bat gustatzen zait, lagun baten arreba da, baina ez dakit nola sartu, nire baliabide faltagatik larritu egiten naiz eta azkenean oso gaizki sentitzen naiz.

- Nire lagunek porruak erretzen dituzte. Nik ez dut nahi, baina azkenean erre egiten dut taldeko arraroa ez izateko.

- Estututa nago, ez baitakit zer ikasketa egingo ditudan egiten ari naizen ikasketak bukatu eta gero.

## Bateratze- lana

Bateratze-lana egingo da, eta idazkari bakoitzak azalduko du nola landu dioten taldean aztertu duten arazoari, IDEAL metodoaren urratsak jarraituz.

Ikasgela osoa parte-hartzea bultzatuko dugu, aztertutako arazoaren aurrean talde bakoitzak planteatzen dituen erantzunen bideragarritasuna aipatuz..

### ✓ ERRESILIENTZIA-GAITASUNA GARATUZ

#### • Helburuak:

Gure bizitzan sor daitezkeen egoera oso zailei eta horiei aurre egiteko moduari buruz hausnartzea. Erresilientzia-eredu diren pertsonaia publikoak edo pribatuak ezagutzea, eta egoera oso zailen aurrean bizitzari aurre egiteko moduaren adibide izatea.

#### • Iraupena: 55´

#### • Jardueraren garapena:

#### ► Sarrera

Egoera zailei aurre egitea oso erronka garrantzitsua da gure bizitzan zehar. Zailtasun horiek gainditzeko gaitasun hori (erresilientzia) aldatu egiten da pertsona batetik bestera, eta landu daiteke. Saio honetan horri guztiari buruz hausnartuko dugu.

#### ► 1go Ariketa: "Niretzat jasanezina litzateke..."

Ikasleei paper-orri bat banatuko zaie modu anonimoan idatz dezaten, zein egoera mingarria izango litzatekeen berarentzat jasanezina, hain kalte emozional sakona eragingo liokelako, ezen oso zaila izango bailitzaieke kudeatzea.

Goiburuan jarri behar dira: **Niretzat jasanezina litzateke...** (Esaldia osatuko dute).

Esaldia osatu ondoren, orriak tolestu eta poltsa batean bilduko dira, nahasteko moduan. Ondoren, pertsona bakoitzak idatzitakoak irakurriko dute.

Irakurketa amaitu ondoren, taldeari planteatzen zaio zein laguntza, baliabide eta bizi-jarrerak lagun diezagukete adierazitako egoera zailei aurre egiten. Horretarako, galdera hau planteatzen da: **Zer jarrerak lagun diezagukete planteatu dituzuen bezalako egoerei aurre egiten?; Zer laguntza izan dezakegu?; Zailtasunek gogorrakoak izaten lagun diezagukete?; Zergatik ez genuke**

## amore eman behar zailtasunen aurrean?

### ► 2. Ariketa: Erresilientziaren adibide diren pertsonaia publikoak edo pribatuak

Jarraian, lehenengo banaka eta gero lau taldeetan, galdera honi erantzungo diote:

1. Deskriba itzazu zure ingurune pribatutik sartzen dituzun pertsonak (senitartekoren bat, ezagunen bat edo lagunaren bat), bizi-egoera oso zailak bizi izan dituztelako eta duintasunez eta iraunkortasunez aurre egiten jakin dutelako, eta, beraz, eredu dira zuretzat (adibidez, gaixotasun larri bati gogo onez aurre egiten dion senide bat, beste herrialde batera emigratzeko etxetik alde egin zuen pertsona bat, eta abar).

2. Beherantz etorri edo etsi gabe zailtasunegi gogor aurre egiteko gaitasunagatik miresten duzun pertsonaia publiko bat deskribatu.

### Bateratze- lana:

Ondoren, bateratze-lana egiten da eta taldeetan landutakoa partekatzen da.

Saio honetan funtsezko mezua hau transmititu nahi dugu: bizitza balioesteren eta gizarte eta mundu hobea egiten laguntzearen garrantzia, nahiz eta sufrimendua eragiten diguten bizi-egoerak jasan ditzakegun.

### ► 3. Ariketa: Erresilientzia-eredu diren pertsonaia publikoak

Ondoren, ikasleei Interneten erresilientziaren eredu izango den pertsonaia publiko bat (gutxienez) bilatzeko eskatuko zaie. Hurrengo saioan, aukeratutako pertsonaia horietako batzuk eta haien bizi-egoerak aurkeztuko dira labor-labor.

## ✓ LAGUNTZA ESKATZEA

### Laguntza eskatzea. Kasu praktiko bat aztertuko dugu.

- Helburuak:

Elkarlanean kasu praktiko bat ebazteko alternatibak bilatzen laguntzea, eskuratutako ezagutzak eta trebetasunak aplikatuta.

- Iraupena: 55´

- Jardueraren garapena:

► **Sarrera:**

Gaurko saioaren helburua azaldu zaie ikasleei. Pertsona guztiok aurkitzen ditugu oztopoak, sufrimendua sentitzen dugu, eta gure bizitzan zehar ezbehar eta egoera zailak eta konplexuak izaten ditugu aurrez aurre. Egoera horietan funtsezkoa da arazoak konpontzeko trebetasunak ikastea, kasu honetan bezala, oso egoera erreala islatzen baitu. Zorrotz aztertuz gero, nerabeak berak edo haren familia- edo lagun-inguruneko pertsonak jasan ditzaketan antzeko egoerei aurre egiten lagun dezake.

► **Igo Ariketa: Kasu praktiko bat aztertzea**

Aztertu beharreko kasua Itziarrena da, 16 urte ditu eta egoera zail batean dago. Bere lagunak zaretenez, bere egoeraren berri ematen dizue, lagun diezaiozuen.

*“Denboraldi txarra daramat. Badakizue nahiko barnerakoia eta lotsatia naizela, baina gertatzen zaidana kontatzera animatu naiz, gauza asko elkartzen ari direlako eta ezin dudalako gehiago jasan. Antsietate handia dut. Zatika noa:*

*Egia esan, ez zait nire gorputza batere gustatzen. Ez zait nire gorputzeko ia ezer gustatzen, eta nahiago dut ispilura ez begiratu: baxua naiz, ipurdia lodia dut, sudur itxusia, aldaka handiak. Gainera, lau kilo gizendu naiz hamabost egunetan. Daukadan antsietateak jatera narama eta horrek okerrago sentiarazten nau. Nazka ematen dit.*

*Nire egungo aldartea urrundik datorrela uste dut. Urteak dira nire gorputz irudia arbuizatzen dudala, baina gainera Andonirekin haustu dut duela bi hilabete eta hori izan da edalontzia gainditu duen tanta. Beste batengatik utzi ninduen eta oraindik ez dut gainditu.*

*Etxean, haserre nago. Gurasoak laguntzen saiatzen dira, baina zaila egiten zait beraiekin hitz egitea. Nire gelan giltzapetzen naiz, negarrez eta musika tristea jartzen dut. Oso bakarrik sentitzen naiz. Denboraldi bat daramat dena amaitu eta*

*betirako atseden hartzeko asmotan, baina ideia horri uko egiten saiatzen naiz.*

*Akademikoki, nire notek txarrera egin dute. Klasean ez naiz kontzentratzen eta ikasketeeikiko motibazioa galdu dut. Erabat nazkatuta nago. Klasean konfiantzazko lagunik ere ez dut. Izutu egiten nau ikastetxera joateak.*

*Egia esan, hondoa jo dut eta horregatik kontatzen dizuet hau guztia, ea laguntzen didazuen. Ez dakit zer egin, ez norengana jo”.*

Erantzun iezaiezue, idatziz, lehenengo eta ondoren, lau pertsonako taldeetan, honako galdera hauei:

1. Zure ustez, nola senti daiteke Itziar?
2. Zer arazo ditu Itziarrek?
3. Zure burua Itziarrekin identifikatuta sentitzen duzu? Inoiz antzeko esperientziarik izan duzu? Erantzuna baiezkoa bada, nola heldu diozu egoerari?
4. Zer esango zenioke bere ideia suiziden aurrean?
5. Eskura dauden datuekin, proposatu Itziarren problematikari irtenbidea emateko alternatibak (jakinik ez garela psikologian adituak) **“IDEAL”** metodoaren lehen hiru urratsak jarraituz:
  - I) Arazoa edo arazoak azaletik identifikatzea.
  - D) Arazoa ahalik eta zehaztasun, objektibotasun eta xehetasun handiarekin definitzea.
  - E) Arazoaren ebazpena bideratzen laguntzeko aukerak aztertzea: zer, noiz eta nola definitzea.
6. Norengana jo dezake laguntza jasotzeko? Laguntza emateko pertsonak eta erakundeak adierazi.

### **Bateratze- lana:**

Ikasleen artean gogoeta eta eztabaida sustatuko da, konponbide adostuak planteatzeko moduan, eta konponbiderako aukerak balioetsiko dira. Pertsonari lagun diezaioketen pertsonengana eta erakundeengana jotzearen garrantzia azpimarratu behar da, laguntza eskatzearen aurkako lotsa edo arbuioa gaindituz.

## ✓ ZENTZUZ BIZITZEA

### Zentzuz eta itxaropenez bizitzea: nire helburu eta proiektu pertsonalei buruz hausnartzen dut

- Helburua:  
Ikasleentzako motibazio eta hazkunde-iturri diren helburu eta balio pertsonalei buruz hausnartzea.
- Iraupena: 55´
- Jardueraren garapena:

#### ► Sarrera

Saioaren helburua ikasleei azaltzen zaie, garrantzi handiko gaia dela adieraziz.

Saioa kokatzeko, gaur egun kontrabaliu ugari sustatzen dituen gizarte batean bizi garela azaldu dezakegu: indibidualismoa, kontsumismoa, lehiakortasuna, prestigioa, aberastasuna, eta abar. Zoriontasunaren iturritzat hartzen dira eta hauek ez lortzea gizarte mailan porrota izatea suposatzen du.

Baina, badira ere mundu hobe bat uztearen alde lan egiten duten pertsona eta erakunde altruista eta eskuzabal asko.

Saio honetan, honi buruz eta gure helburu eta bizi balioen inguruko hausnarketa egingo dugu.

#### ► 1go Ariketa: Balioak hautatzea

Ondoren, ikasleei lanbideekin lotutako balioen zerrenda hau emango zaie (Riart eta Vendrell J., 1996).

Ikasle bakoitzak, bere gustuko lanbidearen bidez lortu nahiko lituzkeen bi balio gehienaz aukeratu dituen.

“Nire gustuko lanbideak ondorengo hauek ahalbidetzea gustatuko litzaidake”:

- 1 **Diru asko irabaztea:** behar pertsonalak behar bezala betetzeko behar baino diru gehiago edukitzea.
- 2 **Sormena:** lehen ez zeuden gauza berriak, originalak, pentsatu edo imajinatzea. Gauza horiek egin.
- 3 **Altruismoa:** beste pertsona batzuen hobekuntza, laguntza, zaintza eta babesa. Helburua besteei zerbait lortzen laguntzea da.
- 4 **Erosotasuna:** ongizatea espazioaren eta denboraren erabileraren eta gozamenaren bidez; eroso eta gustura sentitzea. Lehiaren aurkako balioa da.
- 5 **Segurtasuna:** premiak beteta izatea eta arriskurik ez hartzea. Lan finkoa, egonkorra,

langabezia- edo kaleratze-arriskurik gabea, etab. Funtzionario publiko mota.

6. **Zuzendaritza:** beste pertsonak zuzentzearekin errealizazioa lortzea.

7. **Ospea:** norberaren merituengatik aintzatesia izatea, lan-eremu batean onena edo oso ona izateko izen ona izatea, ospea deseatzea, hau da, ezagunen eta arrotzen aurrean ospetsua izatea.

8. **Independentsia:** autonomiaz lan egitea, norberaren ideia eta sinesmenak jarraituz, beste batzuen menpe egon.

9. **Sozialitate:** jende askorekin harremanak izatea, pertsonekin lan egitea, lagun asko izatea.

10. **Aniztasuna:** iharduera ezberdinak gauzatzea. Errutinaren aurkakoa. Aldaketak, abenturak eta nolabaiteko arriskua dakarten lan ezberdinak egin ahal izatea.

11. **Betearazpena:** aginduak betetzearekin gogobetetzea, norbaiten zuzendaritzapean jardutea, obeditzea, erantzukizun pertsonalik gabeko zereginak hartzea.

12. **Errealizazioa:** ondo egindako lanarekiko poztasuna lortzea, errealizazio pertsonala, zerbait sortuz, konponduz edo edonori arreta emanaz. Egiten dugunarekin gozatzea.

13. **Aurkikuntza:** arazoak konpontzea, ikertzea, aztertzea, arakatzea, galderak egitea.

14. **Lehiakortasuna:** Antzeko lanak egiten dituztenak baino hobea izatea.

Jarraian, balio bakoitza zenbat pertsona aukeratu duten zenbatuko dugu (ikasleak eskuak altxatuz joango dira). Jende gehien aukeratu dituen 3 balioak sailkatuko ditugu. Horrela, klaseko balio nagusiak egiaztatuko ditugu.

#### ► 2.Ariketa: “20 urte barru, nire burua horrela ikusten dut...”

Lehendabizi banaka, eta gero lau pertsonako taldeetan, ondorengo galderei erantzuteko eskatuko diegu ikasleei:

- “20 urte barru, nola imajinatzen duzu zure bizitza?”:

- Zein lanbide edo lan helburu errealista lortu nahi zenuke?

- Lanbide horren bidez aurreko ariketan aukeratu dituen balioak garatzeko aukera daukazu?

- Zer nolako ibilbidea egin behar duzu helburu hori lortzeko? Prest zaude ahalegin hori egiteko?

- Zure lanbideaz gain: 20 urte barru zure bizitza nolako izatea gustatuko litzaizuke? Zertan emango zenuke denbora (egingo zenituzkeen gauzak, zurekin egongo litzatekeen familia, aisialdia,...)

- Lanbidea, bizimodua ateratzeko baliabidea izateaz gain, mundua hobetzeko tresna ere izan daiteke? Zure erantzuna arrazoitu

- Zuretzat eredu diren pertsonen (publikoak edo zure ingurukoak) zein ezaugarri miresten dituzu gehien?

- Hogei urte barru izango zenukeen bizitzaren zein ezaugarri nabarmenduko zenuke zoriontsu izateko?

Talde txikian, ikasle bakoitzak emandako erantzunak komentatzen dira. Taldeko pertsona bat idazkari lanetan arituko da, bereziki azkeneko hiru galderei emandako erantzunak kontuan hartuz.

### **Bateratzea:**

Klase osoarekin batera, idazkariak azkeneko hiru galderei emandako erantzunak partekatuko dituzte.

### **Ondorioak:**

Saioan zehar sortu diren alderdi garrantzitsuak azpimarratuko dira, honako hauek aipatuz:

- Lanbidea bizimodua ateratzeko aukera bezala ikustea, baina baita gizartearentzat baliagarria izateko tresna bezala ere.

- Altruismoa bezalako balioak bizitzaren eta horretarako denbora ematearen garrantzia. Ikerketen arabera, denbora librean jarduera altruistak egiteak bizitza zoriontsu eta zentzuduna izatearen pertzepzioarekin erlazio handia dauka. Zentzu honetan, boluntariotzaren aukera oso ona da, lanbideetara eta lan eremuetara lehen aldiz hurbiltzeko aukera ematen duelako.

- Bizitza zentzuduna bizitzeak askotan ahalegina eta gaintzea eskatzen du, baina, azkenean, hazkunde pertsonalaren ikuspegitik oso atsegina da. Kostatzen zaigunari balio gehiago ematen diogu.

## **✓ ESKER ONA**

### **Bizitzarekiko esker ona adierazten dugu**

#### • Helburua

Bizitza balioestearen garrantzia aintzat hartzea eta bizitza eramangarriagoa egiten diguten pertsonen eskerrak ematea.

#### • Iraupena: 55´

#### • Jardueraren garapena:

### ► **Sarrera**

Saio honetan esker ona landuko dugula esaten zaie ikasleei. Askotan, daukaguna kontuan hartu beharrean, falta zaigunari jartzen diogu arreta, gozatzen ditugun eta baloratzen ez ditugun gauza positiboak erreparatu gabe.

### ► **1go Ariketa: esker onaren onurak**

Ondorengo bideoan esker ona praktikan jartzearen onura fisiko eta emozionalak deskribatzen dira. Bideoa jarri baino lehen, agertzen diren onura nagusiak eta esker ona ohitura garatzeko proposatzen den ariketa apuntatzeko eskatuko zaie. *Nuria Andreuren "El poder de la gratitud"*:

🔗 <https://youtu.be/eOw0tbyCdig>

Bideoa ikusi ondoren, talde handian eskatutakoaren bateratzea eta hausnarketa egingo da.

### ► **2. Ariketa: Esker onekoak gara?**

Lehendabizi indibidualki eta gero taldeka ondorengo galderei erantzuteko eskatuko zaie ikasleei:

- Gure eguneroko bizitzan, inguruko jendearekin, bereziki maite ditugun pertsonekin, esker onekoak izan ohi gara? Ezetz erantzuten baiduzu, zergatik dela uste duzu?

- Gehien ezagutu eta maite dugun pertsonekin (familia) lagunekin baino jarrera zakarragoa izaten dugu? Baietz erantzutekotan, zergatik dela uste duzu?

- Bizirik egotea eskerrak emateko nahikoa arrazoi dela uste duzue? (arreta berezia jarri, hiltzeko nahiaren inguruko iruzkinak agertzen baldin badira)

- Zure eguneroko bizitzan gozatzen dituzun gauzak edo egoerak aipatu, esnatzen zarenetik ohera berri sartzen zaren arte, bizitzarekiko esker ona sentiarazten dizutenak (bizirik egotea, ikasteko aukera izatea, egunero jan

ahal izatea,...)

- "Ona da esker onekoa izatea". Esaera honekin ados al zaudete. Zure erantzuna arrazoitu.

-Zein unetan izan ditzakezu zure familia, lagun edo estimatzen ditugun pertsonetikiko esker oneko keinu errazak. Zerrenda bat egin dezakezu: adibidez, familia-bazkari batean, ama edo aitari janaria oso goxoa dagoela esan eta eskertzea,...

### Bateratzea:

Talde txikietan pertsona bakoitzaren erantzunak partekatzen dira.

### ▶ 3. Ariketa: Esker oneko mezua

Jarraian, hurrengo bideoa ikusiko dugu:  
"El poder del agradecimiento: *Experimento social*" Egilea: CLIPH

<https://youtu.be/-wAaqSiLT-k>

\* Ikusi ondoren, ikasle bakoitzak bere bizitzan garrantzitsua den, estimatzen duen eta eskerrak eman nahi dizkion pertsona batengan pentsatzeko eskatuko diogu. Pertsona horri mezua bat idazteko proposatuko diegu. Bihotzetik ateratako esaldi batzuekin nahikoa litzateke.

Idatzi ostean, pertsona horri mezua helarazteko animatuko zaie, eta nahi izatekotan, irakurtzeko. Ziur aski, mezua jasoko duen pertsonak izugarri estimatuko du, eta keinu hori esker ona adierazi duen ikaslearentzat ere zorientasun plusa eman- godo.

Hori horrela izanda, esker ona adieraztea eguneroko jarrera izan beharko lukeela azpimarratuko da, ez egun bakarreko kontua.

## ✓ UMORE-SENA

### Errealitatea beste ikuspegi batetik ikustea: umorearekin

- Helburua:  
Tentsio emozionalak arintzeko, frustrazioa toleratzeko gaitasuna hobetzeko eta errealitatea ikuspegi ezberdinetatik ikusteko umoreak duen garrantziaz jabetzea.
- Iraupena: 55´
- Jardueraren garapena

### ▶ Sarrera

Ikasleei saioaren helburua azalduko zaie. Saioan zehar, dinamika ezberdinak landuko dira errealitatearen alderdiak umorearekin ikusteko duen garrantziaz hausnartzeko. Hala ere, honek ez du esan nahi arazo edo zailtasunei aurre egingo ez diegunik. Helburua, tentsioa eta frustrazioa jaitzea da.

Ikerketa askoren arabera, umorea osasungarria da, ongizatea eragiten du, arazo bat buruan bueltaka ez izatea laguntzen duelarik. Baina umore-sena landu behar da, beti egoeren alderdi positiboa bilatuz (nahiz eta alderdi positiboa ez ahaztu) eta gauza onak eskertuz.

### ▶ 1go Ariketa: umorea funtsezkoa da

Jarraian *Luis Rojas-Marcos* psikiatraren bideoa ikusi egingo dugu.

"Umorea bizitza ulertzeko funtsezkoa da"

<https://youtu.be/mly4pEXJ8A8>

Bideoa ikusi ondoren, edukia taldean komentatuko da, hurrengo galderetan oinarrituz:

- Zeintzuk dira bideo honetako bi mezurik garrantzitsuenak?
- Nola laguntzen gaitu umore-senak gure bizitza hobetzen?
- Zuen bizitzan umorearen erabilgarritasuna erakusten duen esperientzia pertsonalik badaukazue?

## ► 2. Ariketa: "20 arte zenbatu"

Dinamika dibertigarri honetan, ikasleek taldean 1etik 20ra arte zenbatu behar dute, baina ondorengo arauak kontuan hartuz:

- Bi jokalarik zenbaki berdina aldi berean esaten badute, edo jokalariren bat ordena aldatzen badu, zenbaketa berriro hasi behar da.
- Partaide bakoitzak gutxienez zenbaki bat esan behar du, inork ezin da jolasean zehar isilik geratu.
- Jokalaria lurrera begira egon behar dira, beraien artean keinuak egin ez ditzaten
- Pertsona bera ezin ditu bi zenbaki jarraian esan ("6" esaten badu, ezin du "7" esan)
- Ezin dira "A-B zikloak" egin. Hau da, A ikasleak "6" esaten duenean, B ikasleak "7" esan eta A ikasleak "8" esaten badu, tankera hori jarraitzea ez da onartuko
- Taldea ordenean erantzutea ere ez da onartuko, hau da, erlojuaren orratzak jarraituz, edo alderantziz.

Jolasa taldea 20ra arte zenbatzeko gai denean bukatzen da, zenbaki bakoitza pertsona bakar batek esanda.

✳️ Jolasa egin ondoren, talde hausnarketa egingo da:

- Jolasa zaila bilakatu da une batzuetan, baina umorea lagungarria izan da?
- Taldeko gehiengo haserretu izan balitz edo ezinezkoa zela esango balu, ariketa burutzea lortuko zenukete?

Ariketa honen bitartez, batzuetan gauzak berriro hastea beharrezkoa dela ikasiko dugu, baina taldean eta umorearekin egiten badugu, hobeto.

Aldi berean, jolas honek itxaroten eta gauzak esateko presarik ez izaten lagunduko gaitu.

## ► 3. Ariketa: Gertatu zaigun egoera negatiboen aurrean, umorea erabiltzen dugun eragiten dugun tentsioa murrizteko.

Ikasleak launaka jarriko dira ariketa hau egiteko.

Ondorengo egoera zailak jasotzen dituzten txartelak kutxa batean sartuko ditugu.

- “Zure taldearekin igandeko partida jokatzeko irrikitan zaude eta larunbatean orkatila bihurtzen duzu”
- “Gustatzen zaizun pertsonak ez dizu kasurik egiten”
- Goxotegian zaude eta zure aurrean dagoen pertsonak zuk nahi zenuen eta geratzen den azkenengo palmera eskatzen du”
- “Gustuko duzun jertsea garbigailuan sartu eta hondatu egin da”
- “Zure hirian ematen den karrera aukeratu nahi zenuen baina unibertsitatera sartzeko frogan hamarren batengatik leku gabe geratu zara”
- “Irakasleak ez dakidan ariketa bat egiteko arbelera ateratzeko eskatu dit eta lotsa izugarria ematen dit”.
- “Nire emaitzak direla eta, amak asteburu honetan ez ateratzeko zigorra ezarri dit”
- “Bihar azterketa daukat eta behar bezain beste ikasi ez dudanez, oso urduri nago”
- “Zure urtebetze egunean, zure lagun minak zoriontzea ahazten du”
- “Azterketa egin duzu eta espero zenuen baino askoz okerrago egin duzu”

✳️ Ikasleak launaka jarriko dira. Talde bakoitzari lau egoera emango zaizkio ondorengo irizpideak aztertzeko:

1º Egoeraren alde positiboa bilatu (Zer ikasi dezaket egoera honekin?)

2º Momentu batez, behintzat, eragiten dizun tentsioa edo haserrea jaisteko argudio dibertigarri, xeblebre edo zentzugabea bilatu.

Emandako egoeretan aparte, beraiek bizi izandako egoerak erabili ditzakete.

Taldeka lanean aritu ondoren, talde osoarekin bateratuko da. Talde bakoitzeko ordezkari batek beste ikaskideei adostutakoak azalduko die eta talde handian komentatuko dute.

-Etxeko-lana moduan, "*La vida es Bella*" pelikula ikustera gonbidatuko zaie. Pelikula hau ikuspegi baikor eta positibo batek egoera zailei aurre egitearen adibide apropos bat da.





## ★ VIII. LAGUNTZA-BALIABIDEAK

Jarraian, suizidioaren prebentzioan laguntzeko eta Arabako, Euskadiko eta Estatuko osasun mentalaren aldeko baliabide espezifikoek hauetara aurkeztzen da.

### 8.1. Laguntza-telefonoak:

- ★ Osakidetzako osasun-aholkua (**900 20 30 50 Osasun Aholkua aukeratu**).
- ★ Larrialdietarako telefonoa: **112**.
- ★ **024 telefonoa**: Jokabide suizida izateko arriskua duten pertsonen laguntzeko linea.
- ★ Zeuk – Esan telefonoa (**haurrei eta nerabeei laguntzea**): **116111**
- ★ ANAR Fundazioa: Haur eta nerabeei laguntzeko telefonoa: **900202010**
- ★ Itxaropenaren telefonoa: **717 003 717**
- ★ Suizidioaren aurkako La Barandilla elkartearen telefonoa: **910 380 600**

### 8.2. Arabako Lurralde Historikoan buru gaixotasuna duten pertsonen eta senideen elkarteak:

- ★ ASAFES - Buru Gaixotasuna duten Pertsonen eta Senideen Arabako Elkarte **945288648/ asafes@asafes.org www.asafes.org**
- ★ ASASAM – Aiarako Buru Gaixotasuna duten Pertsonen eta Senitartekoen Elkarte **94 403 46 90/ info@as.org www.asasam.org**
- ★ BURU OSASUNA EUSKADI – Buru Gaixotasuna duten pertsonen eta senideen elkartearen Euskadiko Federazioa - **94 4069430/info@fedefes.org www.fedefes.org**

### 8.3. Profesionalen elkarteak, bizirik atera direnenak eta beste baliabide batzuenak:

- ★ Aidatu: Euskal Suizidiologia Elkarte: **https://aidatu.org /**
- ★ Biziraun: Maite dugun pertsona baten suizidioak kaltetutako pertsonen elkarte: **https://www.biziraun.org/eu**
- ★ «Papageno» Jokabide Suizidaren Prebentzio eta Osteko Profesionalen Elkarte: **633 169 129 (WhatsApp); www.papageno.es**
- ★ Suizidioaren Ikerketa, Prebentzio eta Esku-hartze Elkarte eta Suizidio Doluan Ahaideak eta Hurbilekoak (RedAIPIS FAeDS): **www.redaipis.org**
- ★ Espainiako Suizidiologia Elkarte: **910 834 393; suicidologia.jimdo.com**
- ★ **App Prevensuic**: iOS eta Androiderako doan deskarga daiteke.

## IX. ERREFERENTZIAK

### 9.1. Erreferentzia bibliografikoak:

- ★ Branden, N. (2011). Los seis pilares de la autoestima. Paidós.
- ★ Madridero Erkidegoa (2016). ¡NO ESTÁS SOLO! Enséñales a vivir. Guía para la prevención de la conducta suicida. Dirigida a docentes. Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>
- ★ De la Torre Martí, M. (2013). Protocolo para la detección y manejo inicial de la ideación suicida. Universidad Autónoma de Madrid (UAM) [https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2018/01/protocolo\\_ideacion\\_suicida.pdf](https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2018/01/protocolo_ideacion_suicida.pdf)
- ★ Generalitat Valenciana (2018): Prevención del suicidio. Guía informativa para el ámbito escolar. Generalitat Valenciana. [https://ceice.gva.es/documents/169149987/173803185/Guia\\_prevencio\\_suicidi\\_ambit\\_escolar\\_cas.pdf](https://ceice.gva.es/documents/169149987/173803185/Guia_prevencio_suicidi_ambit_escolar_cas.pdf)
- ★ LOMLOE (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- ★ Martínez Martín M. Á., Ordoñez Camblor N., Alonso Alcalde N., Del Torno Ibeas, A., García Gutiérrez, E. (2021). Guía de prevención de la conducta suicida. "no estás sol@... pide ayuda... te escuchamos. Ayuntamiento de Burgos.
- ★ Txileko Osasun Ministeritza (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales Programa Nacional de Prevención del Suicidio Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades Escolares. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVENCIÓN-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>
- ★ OMS (1946). Constitución de la OMS. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- ★ Pérez de Albéniz Iturriaga, A. eta Fonseca Pedrero, E. coord. (2020). Guía .Promoción del bienestar emocional. Universidad de la Rioja. Guía del Bienestar Emocional - (besrioja.com)
- ★ Riart eta Vendrell J. (1996). Elegir una profesión. Ed. EUB.
- ★ Rodríguez (sf): El semáforo de la ira: técnica de autorregulación emocional. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-semaforo-de-la-ira-tecnica-de-auto-regulacion-emocional/>
- ★ Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

## 9.2. Bideo Ereferentziak:

- ★Andreu, N.(2017,10 de diciembre).El poder de la gratitud.[Video].Youtube. <https://youtu.be/eOw0tbyCdig>
- ★CLIPH (2019,29 de octubre).El poder del agradecimiento: Experimento social.[Video]. Youtube. <https://youtu.be/-wAagSiLT-k>
- ★Congost,S.(2020,25 de Noviembre). ¿Qué significa tener una buena autoestima?.[Video]. Youtube. <https://youtu.be/9QCobqzrTXk>
- ★Julie Bayer Salzman eta Josh Salzman(2015, 9 de abril): Solo respira.[Video]. Youtube. <http://www.viewpure.com/sTy9FhIvAro?start=0&end=0>
- ★Küppers,V. (2017,24 de mayo).V= (C+H) x A, la fórmula de la felicidad <https://youtu.be/XvT6YHmbRSA>
- ★Psicología Xavi Savin (2014,9 de octubre). Técnica de Relajación Muscular Progresiva (Jacobson) y Relajación en Imaginación.[Video]. Youtube. <https://youtu.be/uDE3qEPpedo>
- ★Punset,E.(2019,3 de abril).Las emociones se contagian.[Video]. Youtube <https://youtu.be/91Ga3tgZLn8>
- ★Rojas-Estapé, M.(2021,13 de Septiembre).El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/OnoAwrWY78U>
- ★Rojas-Marcos, L.(2019,20 de mayo).El humor es fundamental para entender la vida. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/mlY4pEXJ8A8>
- ★Dos Cincuenta y Nueve,S.L.(2021):Votamos. <https://www.facebook.com/ingeniumabp/videos/votamos-cortometraje-sobre-salud-mental/886486928703300/>





asafes

Bultzatzaile



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Asociación vasca de suicidología  
Euskal suizidologia elkartea

Laguntzaile nagusiak



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava



DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y SERVICIOS SOCIALES



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

Beste laguntzaileak