

# “ARNASA HARTU”: ONGIZATE EMOZIONALA IRAKASLEENGAN

## » Nortzuk gara

Garaia, Osasunerako Sustapena, **osasun mentalarekin zerikusia duen proiektu desberdinak kudeatzen eta eskuhartzen dituen zerbitzua da, prebentziotik hasi eta eskuhartze psikohezitzaile eta psikologikoetararte**. Diziplina anitzeko profesionalek osatzen du gure lan taldea: pedagogoak, psikologoak, gizarte hezitzaileak, irakasleak eta lan-harremanak eta giza baliabideetan graduatuak.

Enpresa bezala Garaiaren ibilbidea laburra izan arren, **bertako langileok 17 urtetako eskarmentua daukagu osasunaren sustapena eta osasun komunitarioarekin zerikusia duten proiektu desberdinekin**; metatatutako esperientzian hautemandako osasun-premiei erreferentzia egiten dieten proiektu estrategikoetan zentratzen gara, bizitzaren bilakaeran (haurtzaroan, nerabezaroan, gaztaroan, helduaroan, zahartzaroan) dauden premia eta problematiketatik abiatuz, familia, komunitate, hezkuntza, lan eta osasunaren eremuetan jarduten dugu.

**Gure programen artean, besteak beste, honako hauek daude:**

- Adikzioak prebenitzeko programa.
- Ongizate emozionaleko programa.
- Antsietatea eta estresa kudeatzeko programa.
- Sexu-osasuneko programa.
- Nahi ez den bakardadearen programa.
- Ama-haurren osasun-programa.
- Banakako eta taldeko eksuharzte psikohezitzaile eta psikologikoa.
- Irakasleentzako formakuntza eta aholkularitza zerbitzua

Gure ibilbide profesionalean hezkuntza formala ere ezagutu izan dugu, **enpresaren zuendaritza daramagunok hainbat ikastetxeko orientatzaile izan bait gara eta gaur egun Mondragon Unibertsitateko irakasle gara Bigarren Hezkuntzako Masterrean.**

## » Sarrera

**Osasunaren sustapena gaixotasuna prebenitzera eta osasuna sustatzera bideratutako jardueren multzoa da.** Helburua ez da gaixotasuna tratatzea, baizik eta prebenitzea eta pertsonen bizimodu osasungarriak lortzen laguntzea. Beraz, **osasuna diogunean, fisikoaz gain, ongizate pertsonala edo soziala izateko beharrezkoak diren trebetasunei, jokabideei eta gaitasunei buruz ari gara.**

Illo honetatik, osasun mentala pertsonen osasunaren eta ongizatearen funtsezko osagaia da, bizitzako esparru guztietan bait du eragina.

Osasun mentalari buruzko ezagutzak izateak hauek identifikatu , ezagutu, prebenitu eta tratatu ahal izateko aukera emango digute. Beraz, ikasleen garapen pertsonala, akademikoa eta profesionala mugatu dezaketen oztopo hauek ezabatze aldera, ikastetxean osasun mentalaren inguruan sortutako egoera desberdinak prebentzio-logika batetik landu behar dira trebetasun sozioemozionalak etengabe garatzearen bidez.

Irakasleak, ikasleen ondoez emozionalarekin lotutako sintomen lekuko dira egunero, hau da, urduritasuna, kezka edo tristuraren ondorioz energia, kontzentrazio edo motibazio falta dituzten ikasleak. Orokorrean, ondoez emozionalak ez du behar aparteko eskuhartze edo tratamendurik, zailtasunen aurrean erantzun igarokorra eta egokitzapenerako mekanismoa baita, baina behar besteko arreta jartzen ez baldin bazaio, kudeatzeko zaila den intentsitatean hautemandako emozioek, denbora zehar iraun eta eguneroko jarduerak burutzea eragotzi ezkeror, antsietate eta depresioa bezalako nahasmendu emozionalean bihur daitezke ; besteak beste adikzioa bezalako gaixotasun konplexu batetara eraman dezakete.

Etengabe eraikitzen dagoen lanbide honetako profesionalek beraz, ikasle bakoitzaren premiei, bai eskola-ingurune bakoitzaren ezaugarri bereizgarriak eta gizartearen eskariei ere erantzuteaz gain, ikasleei ikasten, pentsatzen, sentitzen, jarduten eta norbanako gisa eta balioak dituen gizarte bateko kide gisa garatzen lagundu behar die. Hori gutxi ez balitz, elkarbizitzak dakarren arazoen kudeaketarekin egiten du topo, ez bakarrik irakasle-ikaslearekiko harremanetan, baita ikasleen arteko harremanetan, irakasle eta familia arteko harremanetan eta esko-taldearen harremanetan ere.

Hortaz, **irakasle lanbideak exijitzen duen funtzio anitzi erantzun ahal izateko** (prestakuntza akademikoa ona izatea edo dagokion ezagutza eremua menderatzearekin ez da nahikoa izango) **eta eguneroko erronkei aurre egiteko ezaugarri, gaitasun eta trebetasun multzoa eskuratu behar ditu, hala nola, IZATE dimentsioarekin zerikusia duten konpetentziak:** pertsonen arteko harremanetarako trebeziak eta konpetentzia komunikatiboak, asertiboak eta emozionalak.

Hau horrela izanik, lanbidearen konplexutasunagatik eta parte-hartzen duten alderdi multifaktorialengatik, **ohikoa izaten da irakasleak lan karga handiegia dutela somatzea bai eta estrés emozionala sentitzea ere.**

**Ezinbestekoa da beraz, irakasleek emozioekin kudeatzeko tresnak izatea, norbere ongizatea lantzeko guneak sortzea eta zaintzaren kultura bat garatzea hezkuntza komunitate osoan.**

.Ongizate emozionala ez da gutxietsi daitekeen kontu pertsonala: profesionaltasunaren parte da, eta oinarri sendoa eskaintzen du kalitatezko hezkuntza-esperientziak eraikitzeko.

**Formazio honek aukera emango du irakasleek euren emozioak ezagutzeko, laneko estresari aurre egiteko estrategiak lantzeko eta ongizate emozionala indartzeko ikuspegi pertsonal eta kolektibo batetik.**

## » Helburuak

- Ongizate emozionalaren kontzeptua ulertzea, bere dimentsioak eta garrantzia irakasleen jardunean.
- Autoezagutza emozionalean sakontzea, norberaren emozioak hobeto ezagutuz eta adieraziz.
- Estresaren eta gainkargaren aurrean estrategiak garatzea, prebentzio eta kudeaketa ikuspegitik.
- Zaintzaren kultura bat sustatzea hezkuntza komunitatean, ikuspegi pertsonal eta talde mailakoarekin.

## » Edukiak



10 orduko ikastaroa  
2 orduko 5 saio

1. Osasun emozionala: kontzeptuak eta oinarriak.
2. Trebetsasun sozioemozionalak babes faktore bezala.
3. Adimen emozionalaren oinarrizko gaitasunak:
  - Emozioen kontzientzia: Zer gertatzen zait eta zer gertatzen zaizu?
  - Autonomia emozionala: Nola egiten dut konfidantza izateko eta ondo sentitzeko?
  - Gizarte trebetasunak: nola erlazionatzen naiz besteekin.
  - Bizitzarako eta norberaren ongizaterako trebetasunak.
4. Harremanetarako eta Komunikazioa gaitasunak: Bizikidetza arazo baten aurrean pertsonen arteko ulermena eta enpatia sustatzeko teknikak. Komunikazio trebetasunak eta teknikak egoki erabiltzea gatazkei aurre hartu eta konpontzeko.
  - Komunikazio estrategikoa.
  - Entzute aktiboa eta "ni" mezuak. Estilo asertiboa laneko egoeren bitartez.
  - Ahalduntzea eta legitimazioa.
  - Bir Formulazioa.
  - Komunikazioa eta mugak jartzea.
5. Antsietatea: zer da?
  - Antsietatea bizitza etaparen arabera.
  - Sintomak identifikatu: estresa edo antsietatea daukat? ikasleei dagokionez, irakasle bezala non jarri begirada? Antsietatearen adierazpenak jokabidean, esparru emozionalean eta pentsamenduan.
  - Zer egin dezaket niri dagokidanez? eta irakasle bezala?

## » Metodologia

Aurrez-aurreko saioetan irakasleen parte-hartze aktiboa bultzatuko da, banakako hausnarketak, talde txikian eta handian lan egitea eta baita ere dinamika eta jolas ariketak ere. Saioetan zehar ikus-entzunezko baliabideak erabiliko dira.