

# IKASTAROA



**Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa: gazteekin lan egiteko tresnak**

# 2023



*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA

LEHENDAKARITZA  
Trantsizio Sozialaren eta 2030  
Agendaren Idazkaritza Nagusia  
Gazteria zuzendaritza



GOBIERNO VASCO

PRESIDENCIA  
Secretaría General de Transición  
Social y Agenda 2030  
Dirección de Juventud

## IKASTAROA

# Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa: gazteekin lan egiteko tresnak



Antsietatea eta  
ondoez  
emozionalaren  
kudeaketa.  
Gazteekin lan  
egiteko tresnak

### Lehen edizioa Bilbon

**Noiz:** 2023ko **ekainaren 7an, 14an eta 21ean**

**Non:** **GEBren egoitza**. Uriortu kalea, 11-behea

### Bigarren edizioa Donostian

**Noiz:** 2023ko **ekainaren 8an, 15ean eta 22an**

**Non:** **CRAJ**, Anoeta 28

**Hizkuntza:** **gaztelaniaz** emango da, baina parte-hartzaile bakoitzak gaztelania edo euskara erabili ahal izango du bere ekarpenetan, eta materiala ere bi hizkuntzetan emango da.

**Ordutegia:** **9:00etatik 13:30etara**

**Izena emateko epea:** **maiatzaren 16tik 25era**

**Plazak:** **20** lagun

**Izena-ematea:** [www.gaztebehatokia.euskadi.eus](http://www.gaztebehatokia.euskadi.eus)

## Helburu orokorra

Bertaratutakoek gazteekin eta haien ingurunearekin aplika ditzaketen **estrategiak** ikastea.

## Helburuak

- > Gazteen ondoez emozionalaren arrazoiei eta osasun mentalari eta emozionalari lotutako mitoei buruz hausnartzea.
- > Emozionalki osasuntsu bizitzeko jarraibideak.
- > Estresa, antsietatea eta ondoez emozionala prebenitzeko eta maneiatzeko, hezkuntza-inguruneetan aplika daitezkeen estrategia psikologikoak eta pedagogikoak eskuratzea.
- > Gaitasun intrapertsonal eta interpertsonalak garatzea, hala nola: enpatia, pentsamendu positiboa, erresilientzia, gatazken kudeaketa, umore-sena, malgutasun kognitiboa eta asertibitatea, besteak beste, ongizate emozionala babesteko faktore gisa.
- > Seme-alaba gazteen ongizate emozionala bultzatzen laguntzeko familiei aholkuak emateko jarraibideak.



**Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa. Gazteekin lan egiteko tresnak**


## Metodologia

Izena eman duten pertsonen parte-hartze aktiboa bultzatuko duen metodologia bat erabiliko da. Hiru alderditan oinarrituko da: banakako hausnarketa, talde txikietan eta talde handian lan egitea. Ikus-entzunezko baliabideak, talde-dinamikak, jolas- eta hezkuntza-ariketak, bistaratzek eta abar erabiliko dira.

## Hartzaileak:

**Lehentasuna** izango dute **gazteekin lan egiten dutenek edo lankidetzan dihardutenek** (entitateetan, elkarteetan, herri-administrazioetan, enpresetan, kastetxeetan, boluntariotzan....) Horrez gain, kontuan izango da izen-emateen hurrenkera.

- > **Gazteen arloko langileak** (Gazteentzako Informazioa, udalak, aldundiak, gazte elkarteak eta aisialdikoak, eta beste entitate batzuk).
- > Gizarte eta familia **hezitzaileak**.
- > Bigarren hezkuntzako ikastetxeetako **orientatzaileak**.



Antsietatea eta  
ondoez  
emozionalaren  
kudeaketa.  
Gazteekin lan  
egiteko tresnak



Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa. Gazteekin lan egiteko tresnak

## Edukiak:

### 1. saioa:

- > Gazteen ondoez emozionalaren arrazoiak.
- > Osasun mentalarekin eta emozionalarekin lotutako mitoak.
- > Antsietatearen adierazpenak jokabidean, esparru emozionalean eta pentsamenduan.
- > Emozionalki osasuntsu bizitzeko jarraibideak.
- > Hezkuntza-erakundeetan Ongizate emozionalaren ikuspegi integral baterantz.
- > Hezkuntza emozionalako programa baten proposamena, ongizatea babesten duten faktoreak gazteekin landuz.
- > Gazteen ongizate emozionala errazten duten gaitasun intrapertsonalak eta interpertsonalak garatzeko tresna eta dinamika psikohezitzaileak (I)
- > **Autokontzientzia eta erregulazio emozionala** garatzeko dinamikak.

### 2. saioa:

- Gazteen ongizate emozionala errazten duten pertsona barruko eta pertsona arteko gaitasunak garatzeko tresna eta dinamika psikohezitzaileak (II):
- > **Erabateko kontzientzia eta ongizatearen ikaskuntza** bultzatzeko teknikak.
  - > **Autoestimua** garatzeko jolas-dinamikak.
  - > **Komunikazio-estiloak eta ongizate emozionala. Asertibitateak.**
  - > **Malgutasun kognitiboa:** pentsamendu negatiboa kudeatzeko teknikak.
  - > **Erresilientzia:** alderdi hori gure bizitzetan barneratzeko dinamikak.

### 3. saioa:

- Gazteen ongizate emozionala errazten duten gaitasun intrapertsonalak eta interpertsonalak garatzeko tresna eta dinamika psikohezitzaileak (III):
- > **Laguntza eskatzea:** beti garatzen ez den ezinbesteko konpetentzia.
  - > **Esker ona:** besteenganako esker ona eta onura neuropsikologikoa garatzea. Gazteekin erabiltzeko zenbait teknika.
  - > **Umore-sena:** gaitasun hori garatzen laguntzen duten dinamikak, ongizate emozionalaren funtsezko beste faktore bat baita.
  - > **Familiei** bere seme-alaba gazteen ongizate emozionala bultzatzen laguntzeko **aholkuak emateko jarraibideak,**
  - > **Ondorioak:** zer ikasi dut ikastaro honetan?

## Irakaslea:

**Ernesto Gutierrez Crespo**, psikologoa eta pedagogo. Euskadiko Psikopedagogia Elkarteko presidentea eta Deustuko eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle laguntzailea.

## Erakunde antolatzailea:


**GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA**

**Lehendakaritza**

**Trantsizio Sozialaren eta 2030 Agendaren Idazkaritza Nagusia**

**Gazteria zuzendaritza**

**944031645 • [gaztebehatokia@euskadi.eus](mailto:gaztebehatokia@euskadi.eus)**



**Antsietatea eta  
ondoez  
emozionalaren  
kudeaketa.  
Gazteekin lan  
egiteko tresnak**