

OSASUN
MENTALA ETA
EMOZIOEN
KUDEAKETA

Edizioa: **Farmamundi 2020.**

Diseinua eta maketazioa: **Labox Marketing y Comunicación.**

Lan hau **Creative Commons** lizentziarekin dago:



CC BY-NC-SA (Aitortu-EzKomertziala-PartekatuBerdin)

Lizentzia honek beste batzuei bide ematen die haren obran oinarri hartuz nahasi, egokitu eta eraikitzeko, helburuez-komertzialetarako, betiere egile-tza aitortuta eta sortzen diren lan berriak baldintza bereko lizentzia baten pean jarrita.

Finantzatzaileak:



AURKIBIDEA

1.	SARRERA	4
2.	BALIABIDEAK	6
3.	TESTUINGURU APUR BAT	8
4.	IKASGELAKO JARDUERAK	12
	4.1 DESKRIBAPENA	
	1. Jarduera: CREASALUD-EN HITZEN JOLASA	
	2. Jarduera: EZAGUERA ERAIKIZ	
	3. Jarduera: OSOKO EZTABAIDA	
	4. Jarduera: AZKEN GOGOETA, HITZEN HODEIA	
5.	BIBLIOGRAFIA	22

1. SARRERA

Osasun mentalaren eta emozioen kudeaketaren inguruan ikasleekin gogoeta eta ikaskuntzako prozesu kolektibo bat egitera bideratutako zenbait orientabide dituzue honako unitate tematiko honetan.

Unitatearen helburua, beraz, ikasleei emozioen kudeaketaz gogoeta bat eginaraztea da, gure osasun mentala hobetzeko tresna den heinean, abiapuntutzat beraien bizipenak hartuta; jolasaren bidez egingo dute gogoeta.

NOLA EGINGO DUGU?

Ezagueraren eraikuntza kolektiborako metodologia bat proposatu dugu horretarako, parte-hartzean, elkarrizketan eta interakzioan oinarritzen dena; hezkuntza-proposamena jolas-izaerako osagai baten bidez ere antolatuko da.

Hitzen jolas bat proposatzen dizugu horretarako (Scrabble edo hitz gurutzatuen antzeko jolas bat), osasun mentalari eta emozioen kudeaketari buruz gogoeta egiteko tresna gisa. Jolastu ondoren, fitxekin lan egingo du talde bakoitzak: zenbait esaldi datoz fitxa horietan, osasun mentalari eta emozioen kudeaketari buruzkoak, eta, horien arabera, jarrera bat edo bestea hartu beharko dute, eta gogoeta egingo dute, ezaguera kolektibo bat osatzeko denen artean. Gogoe-ta-prozesua amaitu ostean, beren gogoetak eta ondorioak bateratuko dituzte ikasgelako gainerako kideekin, eta tarte bat zabalduko da, talde guztiei parte hartzeko tokia egiteko; horrela, beren ekarpenak egin ahal izango dituzte, eta gainerako ikaskideek landu dituzten gai-multzoak eztabaidatuko dituzte.

Gida honen hasieran, zenbait eduki teoriko dituzu, ikasgelan jarduerak egiteko eta ikasleen arteko eztabaidak sustatzeko lagungarri izango zaizkizunak.

Horrez gain, gogoeta hori ekintza baten bidez gauzatzera bultzatu nahi zaituztegu, ikastetxean, auzoan edo herrian eragina izango duen ikus-entzunezko kanpaina baten bidez. Horretarako, Crea-Salud Maletatxoan txertatu diren Ekintza Proposamenetako bat gelan egitea proposatzen dizugu.

ZER ZEREGIN DUZU ZUK PROIEKTU HONETAN?

Irakasle zaren aldetik, ikaskuntza-prozesua erraztea izango da zure zeregina; horretarako, ikasleek ikasgelan parte hartuz eta gogoetaren bidez lan egin dezaten saiatuko zara, pertsonen arteko errespetuan eta berdintasunezko harremanetan oinarritua.

2. BALIABIDEAK

Proposamen didaktiko honek ikasgelan lantzeko metodologia bat proposatzen du berariaz. Horregatik, unitate tematiko hau garatzeko behar izango dituzun oinarrizko baliabideak dituzu ondoren.

BALIABIDE PEDAGOGIKOAK

- > **Gida tematikoa:** gida honetan, euskarri gisa erabil dezakezun eduki tematikoa eta ikasgelan garatzeko jarduerak deskribatzen dira pausoz pauso.
- > **Proposatutako jarduerarako materialak:** material bereziak behar dira zenbait jarduerarako, eta CreaSalud Maletatxoan datoz material horiek, formatu fisikoan nahiz birtualean; ondoren adierazi dizkizugu. Jarduera bakoitzean, zer material behar den adierazten da.
 - > **3. unitate tematikoa, 1.1.-etik 1.4.-ra bitarteko baliabideak:** jokorako taula bat, lau taldeetako bakoitzerako.
 - > **3. unitate tematikoa, 2.1.-etik 2.4.-ra bitarteko baliabideak:** taula bakoitzari dakion letra sorta.
 - > **3. unitate tematikoa, 3.1.-etik 3.4.-ra bitarteko baliabideak:** jokorako taula bakoitzari dagozkion gogoeta-fitxak.
- > **Gida PowerPointen:** ikasgelako lana dinamizatzeko, zure esku jarri dugu jarduerak pauso pauso azaltzen dituen aurkezpen digital bat.

BALIABIDE OSAGARRIAK

Gainera, honako baliabide hauek beharko dituzu **ikastetxean**:

- > Arbela eta arbelerako errotuladoreak.
- > Ekipamendu informatikoa, finkoa nahiz eramangarria.
- > Irudi-proiektagailua.
- > Proiektzio-pantaila.

3. TESTUINGURU APUR BAT

Atal honetan, oinarrizko zenbait alderdi garatuko ditugu osasun mentalaren inguruan, osasunerako funtsezkoa den neurrian, bai eta emozioen kudeaketaren inguruan ere, gure osasun mentala hobetzeko tresna denez. Hiru sailetan banatu da informazioa:

- > **Osasun mental kontzeptua, eta oinarrizko elementu batzuk.**
- > **Emozioen kudeaketa.**
- > **Harreman osasungarriak.**

Elementu horietatik abiatuta, oinarrizko informazioa emango dugu, jolasaren zati praktikoa analizatu eta gogoetarako elementu horiek landu ahal izateko.

OSASUN MENTALAREN DEFINIZIOA

OMEk dio osasun mentala definitzerakoan ongizate-egoera bat dela, non gizabanakoa bere gaitasunez jabetzen den, bizitzako tentsio normalei aurre egin diezaiokeen, modu produktibo eta emankorrean lan egin dezakeen, eta komunitateari ekarpen bat egiteko gai den.

Osasun mentala ez da nahasmendu mentalik ez izatea soilik, harago doa. Osasunarekin lotuta daude ongizate fisikoa, psikologikoa eta soziala. Hortaz, osasunaren zati integrala da osasun mentala; ez dugu osasunik, osasun mentalik gabe. Ongizatea sustatzearekin, nahasmendu mentalei aurrea hartzearekin eta nahasmendu horien eraginak jasaten dituzten pertsonen tratamendu eta errehabilitazioarekin lotuta dago.

Faktore ugari zehazten dute osasun mentala; faktore sozioekonomikoek, biologikoek eta ingurumenek. Osasun mentalik ez izatea hainbat alderdirekin lotuta egon daiteke, gizarte-aldaketa azkarrekin, lan-baldintza estresagarriekin, genero-diskriminazioarekin, gizarte-

bazterketarekin, oso osasungarriak ez diren bizimoduekin, osasun fisiko txarrarekin, indarkeria-arriskuekin eta giza eskubideen urraketekin, esaterako.

Pertsonen osasun metala eta, oro har, gizartearena hobetzeko, honako alderdi hauek lan ditzaitekegu batez ere:

- > Ongizate emozionala sustatzea.
- > Nahasmendu mentalen prebentzioa.
- > Giza eskubideen babesa.
- > Nahasmendu mentalei erantzuteko aski baliabide izatea.

Ongizate emozionala sustatzeari begira, badira zenbait tresna gure emozioen kudeaketarako lagungarri gerta dakizkigukeenak; horrela, osasun metala hobetzeko bidean, modu aktibo batean parte hartu ahal izango dugu. Horretarako, funtsezko bi elementu hartu behar ditugu kontuan: autokontzeptua eta autoestimua.

Autokontzeptua da pertsonak bere buruaz egiten duen irudia, bere burua definitzen duten ideien multzoa. Kontzeptu dinamikoa da, ingurunearekiko, inguruan dituen pertsonakiko eta bizitako esperientziekiko interakzioaren arabera. Pertsonak bere buruaz zer uste duen, zer izan nahi duen eta besteei zer erakusten dien adierazten du.

Autoestimua, bestalde, pertsona batek bere buruarekiko sentitzen duen estimua da, nolabait ere, autoestimua. Autoestimua ez dago beti berdin, hainbat faktoreren mende dago, eta eragina dute horiek guztiek oreka positiboan; faktore pertsonalez ari gara, edota norberaren ezagutzaz, onarpenaz, gertuko inguruneaz etab.

Autoestimurik ez izatea edo autoestimu txikia izatea pertsonaren egoera negatiboekin lotuta ohi da, hala nola gaixotasun mentalekin eta nortasunaren nahasmendu zenbaitekin. Kasu batzuetan, egokitasun emozionalik eza eragiten dute zenbait faktore pertsonalek.

Emozioen kudeaketa lantzea lagungarria izan daiteke kontzeptu horiek hobetzeko, oso lotuta baitaude elkarrekin; eta, ildo horretatik, egokitasun emozionalik ezari aurrea har dakioke, eta ekarpen positiboa egin diezaiolke horrek osasun mentalari.

EMOZIOEN KUDEAKETA

Sentimenduak, pentsamenduak eta jokabideak arduraz lantzea dakar emozioak ongi kudeatzeko; horiek ezagutuz, izena emanez, onartuz, geure barnean hartuz eta pertsonentzat ekintza positibo eta osasungarriak garatuz.

Emozionalki osasuntsuak diren pertsonak gai dira bizitzako erronkei aurre egiteko. Gai dira aurrera begira arazoei aurre nola egin jakiteko, eta ezustekoak gainditzeko ere bai. Ondo sentitzen dira beren buruarekin, eta harreman pertsonal onak dituzte. Estresa, hira edota tristezia sentitzen dute horiek ere, baina sentimendu negatiboak gobernatzen ikas dezakete.

Gainera, arazo batek pertsonaren mugak noiz gainditzen dituen identifikatzeko jarrera egokiak garatzen dituzte horrelako pertsonen, edo beren kabuz emozioak noiz ezin dituzten kudeatu jakiteko; eta, ildo horretatik, laguntza profesionala bila dezakete.

Emozioen kudeaketa txarraren ondorioz, desorekak sor daitezke, eta kontrol emozionala nahastu dezake horrek beran; esate baterako, antsietatea eta estresa eraginez.

Mehatxu edo arrisku baten aurrean organismoak eman dezakeen erantzun bat da **antsietatea**; denboran zehar luzatzen diren gertaera edo jardueren gainean sortzen den beldur sentimendu bat da, kontrolatu ezin den kezka bat, gehiegizkoa. Gainera, sentimendu hori nondik datorren ez badakigu, larritasuna eragin dezake horrek guztiak. Zenbait sintoma fisikorekin batera ager daiteke antsietatea, hala nola suminkortasuna, nekea, ezinegona edota tentsio muskularra.

Estresa, berriz, gorputza ekintzarako prestatzen duen erreakzioen multzoa litzateke. Gure bizitzan zerbait aldatzeak, esate baterako, lana aldatzeak, jendaurrean hitz egiteak, elkarrizketa batera joan beharrak edo bizilekua aldatzeak, estresa eragin dezake. Baina pertsona bakoitzaren egoera fisiko eta psikikoaren mende ere badago. Estresak organismoa estimula dezake, eta helburuak lortzeko bidea zabal dezake horrek; baina etengabeko presioa akigarria gerta daiteke, eta nahasmendu funtzional eta organikoak eragin ditzake. Sintoma fisikoak eragin ditzake, urdail-hesteetako nahasmenduak, nekea edo migraina, esaterako, eta jokabideekin lotutako nahasmenduak ere eragin ditzake, hala nola elikadura irregularra edo indarkeriazko jokabideak.

Horrelako ondorioak saihesteko eta osasunaren esparruan fisikoki nahiz mentalki oreka emozional egokia izateko, baliabide asko ditugu eskura. Behar-beharrezkoa da bizi-ohitura

osasungarriak izatea, loaldi eta atsedenaaldi egokiak, elikadura orekatua eta aisialdi osasungarria bermatzeko, esate baterako. Ezinbestekoa da gure emozioak kudeatzen ikastea (une bakoitzean zer sentitzen dugun eta zergatik aztertuz) eta bakoitzak bere buruaz kontzeptu osasungarri eta errealista eraikitzea, ez soilik gure emozioetan oreka lortzeko, baita harremana sozial positiboak izateko ere.

HARREMAN OSASUNTSUAK

Izaki sozialak gara pertsonak. Taldetan bizi gara jaiotzen garenetik, eta, gure bizitzako sozializazio-prozesuan, harremanetan gaude beti besteekin, hainbat maila eta modutara.

Gizarte-harremanen oinarritzko elementuetako bat da komunikazioa. Emozioen orekari eusten laguntzen dute harreman osasuntsuek, eta, beraz, osasun mental ona izaten laguntzen dute. Horretarako, garrantzitsua da komunikazioaren esparruko funtsezko bi alderdi lantzea: empatia eta asertibotasuna.

Bestearen emozioekin konektatzeko gaitasuna da **empatia**. Bestearen lekuan jartzea da, haren egoera eta sentimenduak ulertu ahal izateko. Ez du esan nahi iritzi berekoa izatea edo ados egotea; baina ulertzearekin eta babes emozionala ematearekin lotuta dago.

Bestalde, asertibotasuna trebetasun sozial eta komunikatibo bat da, iritziak, sentimenduak eta desirak adieraztearekin lotuta dagoena, norberaren eskubideen defentsatik abiatuta. Komunikazioa modu kontzientean egiten da, une egokian eta beste pertsonen eskubideekiko errespetuz jokatzuz.

Komunikatzeko estilo hori komunikazioan dauden bi estiloren artean kokatzen da, estilo oldarkorraren eta estilo pasiboaren artean; errespetu handiena estilo horri dagokio, eta pertsonarteko harremanetarako horixe da egokiena. Gaitasun hori oso lotuta dago autoestimuekin. Beren buruari baliorik ematen ez dioten pertsonak askotan ez dituzte beren eskubideak modu aktibo batean defendatzen, eta eragina dauka horrek autoestimuan.

Hortaz, jokabide asertiboak sustatu behar ditugu, besteekiko komunikazio-prozesuetan, hainbat esparrutan: familian, lanean eta gizartean oro har.



4. IKASGELAKO JARDUERAK



4.1 DESKRIBAPENA

Jarduera honen helburua osasun mentalaren eta emozioen kudeaketaren inguruan gogoeta kolektibo bat eginaraztea da, ikasleen parte-hartzea bultzatuz eta jolasaren bidez; horretarako, hainbat jarduera proposatu dira:

- 1. Jolasa:** CreaSalud-en hitzen jolasa hitzen bilaketa bat egitean datza, Scrabble edo hitz gurutzetan bezala; hitzak bilatu behar dituzte jokalariek, osasun mentalarekin eta emozioen kudeaketarekin lotutako kontzeptuak lantzen hasteko, jolasaren bidez.
- 2. Taldeko gogoeta:** osasun emozionalari buruzko baieztapenak dituzten fitxa batzuk emango zaizkie taldeei, horiei buruz gogoeta egin eta eztabaidatu dezaten.
- 3. Sozializazio kolektiboa:** talde bakoitzak osasun mentalarekin eta emozioen kudeaketarekin lotutako alderdi desberdinak landuko dituzenez, une egokia da honako hau egin dituzten gogoetak bateratzeko eta beste taldeen eztabaidetan parte hartzeko.
- 4. Amaierako gogoeta:** jardueri amaiera emateko, gogoeta bat proposatu da, gida honetan landutako kontzeptuak bateratzeko.

Jarduerak taldeka egingo dira, lau talderekin gehienez, eta, eztabaidari eman nahi diozun sakontasunaren edo ikasleen parte-hartze eta interesaren arabera, saio batean edo bitan egin daitezke.

Gai hau bere osotasunean lantzeko, honako jarduera hauek pausoz pauso egitea gomendatzen dizuegu.

1 JARDUERA: CREASALUD-EN HITZEN JOLASA



Iraupena:
10 minutu



CreaSalud Maletatxoko baliabideak:

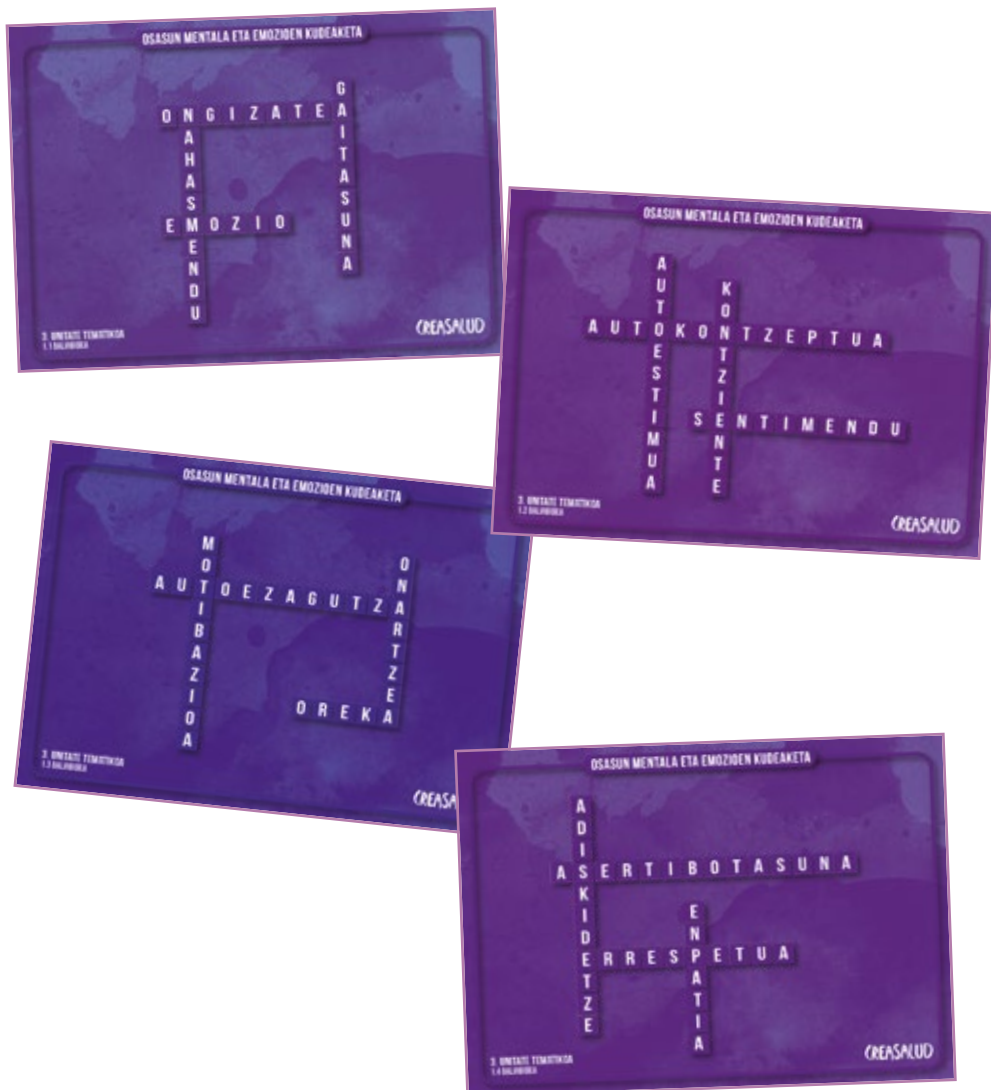
Jolaserako taulak (3. unitate tematikoa, 1.1.-etik 1.4.-ra bitarteko baliabideak) eta hitzak osatzeko letrak (3. unitate tematikoa, 2.1.-etik 2.4.-ra bitarteko baliabideak)

Jarduera hau izango da ikasleen gogoetaren abiapuntua, eta, Scrabble edo hitz gurutatuen antzeko jolas honen bidez, osasun mentalarekin eta emozioen kudeaketarekin lotutako kontzeptuak aurkeztuko zaizkie.

PAUSOAK

- 1 Osatu taldeak ikasleen artean; lau talde gehienez.
- 2 Banatu tula bat taldeetako bakoitzari (3. UNITATE TEMATIKOA, 1.1.-etik 1.4.-ra bitarteko BALIABIDEAK); 4 talde ez badituzu, taula bat baino gehiago bana diezazkiokezu talde bakoitzari.
- 3 Banatu talde bakoitzari dagokio letra sorta (3. UNITATE TEMATIKOA, 2.1.-etik 2.4.-ra bitarteko BALIABIDEAK).
- 4 Adierazi taldeetako bakoitzari hitzak osatu behar dituztela eman zaizkien letrakin, eta eman zaien taula erabiliko dute zeregin horretan laguntzeko. Taula bakoitzak 4 hitzak osatzeko hutsune zehatzak ditu. Ikasleek beren esku dituzten letrak erabili beharko dituzte beren taulako hitzak osatzeko.
- 5 Taula bakoitzak osasun mentalarekin eta emozioen kudeaketarekin lotutako alderdi jakin batzuk aipatzen ditu. Taulak banatzean, adierazi talde bakoitzari zer gairen inguruko hitzak bilatu behar dituzten:
 - 1. taula: Zer da osasun mantala?
 - 2. taula: Nire emozioak identifikatzen
 - 3. taula: Emozioen kudeaketa
 - 4. taula: Harreman osasungarriak.
- 6 Ikusi nola ari diren bilatzen hitzak, taula bakoitzari dagozkion hitzak eraikitzen dituztela ziurtatzeko, eta, beharrekoa iruditzen bazaizu, lagundu taldeei.

Hemen dituzu jolaseko taulak eta hitzak:



Denbora badaukazu eta jardueran sakondu nahi baduzu, eskatu taldeei beren gailu elektro-
nikoak erabiltzeko, tauletan dituzten kontzeptuei buruz ikertzeko.

2 JARDUERA: EZAGUERA ERAIKIZ



Iraupena:

20/40 minutu (eztabaidari eman nahi diozun sakontasunaren eta ikasleen interes eta parte-hartzearen arabera)



CreaSalud Maletatxoko baliabideak:

baieztapenen zerrenda, zenbait hutsunerekin (3. unitate tematikoa, 3.1.-etik 3.4.-ra bitarteko baliabideak).

Jarduera honen helburua talde bakoitzari osasun emozionalari buruzko gogoeta eta eztabaida eginaraztea da.

PAUSOAK

- 1 Esan ikasleei ezagutzen ez dituzten taulako hitzen esanahia bilatzeko, beren gailu elektronikoak erabiliz.
- 2 Banatu talde bakoitzari dagokion esaldien fitxa (3. UNITATE TEMATIKOA, 3.1.-ETIK 3.4.-RA BITARTEKO BALIABIDEAK). Taula bakoitzean datozen elementuei buruz gogoeta egiteko abiapuntu gisa balio izango diete taldeei esaldi horie.
- 3 Esaldien fitxan, zenbait hutsune daude, eta beren taulako hitzekin osatu behar dituzte, hain zuzen, hutsune horiek. Gogorarazi ikasleei ez dutela fitxan idatzi behar, beste norbaitzuek berriro erabiltzeko aukera izan dezaten. Hutsuneak betetzen laguntzeko, hitzak paper batean idatz ditzakete.
- 4 Ziurtatu talde bakoitzak bere esaldiak ondo bete dituela, eta sustatu gogoeta.
- 5 Hutsune guztiak bete ondoren, talde bakoitzak bere fitxako esaldiak irakurri beharko ditu, eta horietako bakoitzaren alde edo kontra dauden adieraziko dute taldekideek, arrazoiak emanez eta, horrela, taldeko eztabaida landuz.

Fitxetan datozen baieztapenek ez dute zertan egia izan. Eztabaida pizteko asmoz idatzi dira, eta polemikoak izan daitezke zenbait kasutan.



OHARRA

Hona hemen hitz multzo bakoitzari dagozkion esaldiak:

1. TALDEA: ZER DA OSASUN MENTALA?

- > ONGIZATEA beti ondo sentitzea da, inolako arazorik gabe bititzea.
- > NAHASMENDU bat baduzu, ezin izango duzu inoiz osasun mental ona izan eta, beraz, ez duzu ONGIZATEA lortuko.
- > EMOZIO kontuek eragin handiagoa dute emakumeengan, eta, horregatik, osasun mental txarragoa dute, eta NAHASMENDUren bat ere izaten dute askotan.
- > Pertsona guztiek dute bizitzako egoerei aurre egiteko GAITASUNA.
- > Oso erraza da EMOZIO bakoitza identifikatzeko GAITASUNA garatzea; hori egiten ez duenak arrazoi bakarra izan dezake: ez nahi izatea.
- > Oreka emozionala ez da ezinbestekoa ONGIZATE maila altua izateko; guzti-guztiok ditugu arazoak.

2. TALDEA. NIRE EMOZIOAK IDENTIFIKATUZ

- > Ez du ezer balio zure AUTOKONTZEPTUA hobetzeak, besteen iritzia da garrantzia duen bakarra.
- > Nire AUTOESTIMUA beste zerbaiten mende dago, besteek nirekin jokatzeko duten moduaren mende.
- > Gizonek baino hobeto erabiltzen dituzte emakumeek SENTIMENDUak, berezkoa dute hori.
- > Ez da ona soilik SENTIMENDUen arabera jokatea, baina modu KONTZIENTE batean horietaz jabetzea ezinbestekoa da norbera ulertzeko.
- > Nire SENTIMENDUak nireak dira soilik, ez dizkiet inoiz besteei azaldu behar, beren erara hartu eta min egin baitie zadakete.
- > Nire AUTOESTIMUA hobetzeko lehen pausoa gustuko ez ditudan nire alderdiak ezkutatzea da.

3. TAULA: EMOZIOEN KUDEAKETA

- > Ezinezkoa da nork bere burua ezagutzea, AUTOEZAGUTZA: bai gu eta bai gure ingurua aldatzen ari dira etengabe.
- > Zure pentsamenduak eta sentimenduak ONARTZEA garrantzitsua da, gaitasun horrek indartsu egiten baitzaitu.
- > Zuregan gustuko ez duzuna aldatzeko MOTIBAZIOA beste pertsonengandik dator beti, besteek egiten zaituzte hobe.
- > Gure sentimenduen eta desiren artean OREKA bilatzen uzten ez digun gizarte batean bizi gara.
- > Batzuetan, gure emozioak ez ONARTZEA erabakitzen dugu, gure inguruan edo taldean hobeto egokitzeko.
- > Gure bizitzan OREKA bilatzeko orduan, axola duen bakarra ez dira emozioak, inguruan ditugun pertsonak ere ezinbestekoak dira.

4. TALDEA: HARREMAN OSASUNGARRIAK

- > Ez da erraza hizketan ari garela ASERTIBOTASUNA lantzea; batzuetan, nire sentimenduei indarra hartzen uzten diet, eta gordin hitz egiten dut; baina, zer egingo diogu, horrelakoa naiz ni.
- > ENPATIA bestearen lekuan jartzea baino zerbait gehiago da, eta besteekiko ERRESPETUA izan behar du oinarri.
- > Nik ez dut zertan ERRESPETUA erakutsi, besteek ere erakusten ez badidate niri.
- > Gatazkaren aurrean, ADISKIDETZEA bilatu behar dugu, baita besteak gure gustukoak ez direnean ere.
- > Ezin dut ENPATIA erakutsi, nire sentimenduak ulertzeko gai ez banaiz.
- > Besteen ERRESPETUA irabazi beharreko zerbait da.

3 JARDUERA: OSOKO EZTABAIDA



Iraupena:

20 /40 minutu (debateari eman nahi diozun sakontasunaren eta ikasleen interes eta parte-hartzearen arabera)

Talde bakoitzak egindako gogoetak eta talde horietan sortu diren eztabaidak bateratzea da jarduera honen helburua; horrez gain, aukera ederra eskaintzen die gainerako taldeei guztien arteko eztabaidan parte hartzeko eta ezaguera eraikitzeko, ikasle guztien parte-hartzea bultzatuz. Hona hemen zenbait pauso, egindakoa bateratzeko; horrez gain, zenbait galdera ere proposatzen dizkizuegu, debatea dinamizatzen laguntzeko.

PAUSOAK

- 1 Eskatu talde bakoitzari taulan landu dituzten hitzak definitzeko. Eskatu zeregin horretan beren hitzak erabiltzeko.
 - Zerk harritu ditu gehien? Zergatik? Badakite hitz guztien esanahia? Osasun emozionalaz hitz egitean elementu garrantzitsuak direla uste dute? Zergatik?
- 2 Eskatu talde barruan gogoetagai izan dituzten esaldiak eta sortu den eztabaida azaltzeko guztiei, zer jarrera agertu diren eta zer gogoeta egin dituzten adieraziz.
 - Zein iruditu zaie harrigarriena? Zergatik? Baieztapen bakoitzaren aurrean hartutako jarreraren barnean bazegoen adostasunik? Baieztapenetako batzuekin identifikatuta sentitu dira?
- 3 Dinamizatu gainerako taldeen parte-hartzea, gainerako ikasleek debate guztietan parte hartzeko aukera izan dezaten.
- 4 Eskatu talde bakoitzean egindako lanaren ondorio edo laburpenen bat.
 - Laburtu dezakete beren gogoeta hitz edo esaldi batean? Garrantzitsua da beraien ustez banaka nahiz taldean gogoeta bat egitea osasun mentalaren eta emozioen kudeaketaren inguruan?

Denbora gehiago baduzu, talde bakoitzak bere gogoeta luze-zabal azaldu dezake; eta, horrez gain, emozioak kudeatuz osasun mentala hobetzeko orduan bakoitzak egin dezakeen ekarpenean ere sakondu dezakete.

5. BIBLIOGRAFIA

- > Osasunaren Mundu Erakundea (2020). Notas Descriptivas: Depresión.
- > Osasunaren Mundu Erakundea (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.
- > Osasunaren Mundu Erakundea (2006). Manual de Recursos de la OMS sobre Salud Mental, Derechos Humanos y Legislación.
- > Agustín Ernesto Martínez González, José Antonio Piqueras, Victoriano Ramos Linares (2010): Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental, Electronic Journal of Research in Educational Psychology, Almeriako Unibertsitatea.
- > González Pienda, Julio A.; Núñez Pérez, J. Carlos; Glez. Pumariega, Soledad; García García, Marta S. (1997) Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar Psicothema, 9. liburukia, 2. zenb., 271-289. or., Oviedoko Unibertsitatea.



CREASALUD