



AURKIBIDEA

- 01 - Sarrera
- 02 - Pantailen erabilera
- 03 - Autoestimua eta autokontzeptua
- 04 - Presio akademikoa
- 05 - Emozioetan bidelagun
- 06 - Estrategiak, tresnak, baliabideak



01 - SARRERA



ZERGATIK GAUDE GAUR HEMEN?



01 - SARRERA

Gazteen %45,8k ondoez emozionala adierazten du



★ Faktore nagusiak:

- teknologia eta sare sozialen gehiegizko erabilera
- presio akademikoa
- lagunarteko harreman ezegonkorrak
- familia - gizarte harremanak
- autoestimua baxua
- motxila emozionala
- eskola - ingurunearen segurtasun falta
- ...

02- PANTAIEN ERABILERA

Osakidetzako Lehen Mailako Arretako hiru kontsultatik bat buru - osasunarekin lotuta dago.

Interneten erabilera konpultsiboa:

- nesken % 25ek
- mutil nerabeen % 16k

Nerabeen % 2,9k (1417 urte) sare sozialen erabilera "argi eta garbi problematikoa" egiten dute, eta beste % 13,3k erabilera problematiko hori izateko arriskuan dago.



02- PANTAIEN ERABILERA

12 urtetik gorako haurrek eta nerabeek:

- egunean 4 ordu inguru igaro astean zehar pantailen aurrean
- asteburuetan kopurua 5 ordu eta 33 min.

10-17 urteko gazteen % 96,6k Interneterako konexioa du etxean.

% 81,5ek 11 urte dituenetik erabili ohi du.

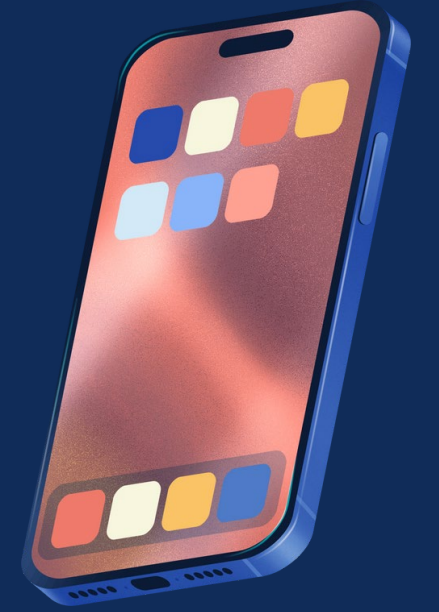


la gazte guztiek online -edukia eta influenzerrak sortzen dituzten pertsoneri jarraitzen diete aktiboki:

- Instagram (% 81,6k)
- YouTuberrekin (% 58,9k)
- TikTok (% 55,6k)

Ikasleek geroz eta buru - osasun arazo gehiago bizi dituzte. Honek beraien errendimenduan, ongizatean eta bizitzan geroz eta eragin handiagoa dauka.

02- PANTAIEN ERABILERA NARKOTIKOA



*“Sakeleko telefonoa motxilan
izan arren, itzalita eduki
arren, gazteen arreta hor
dago”*

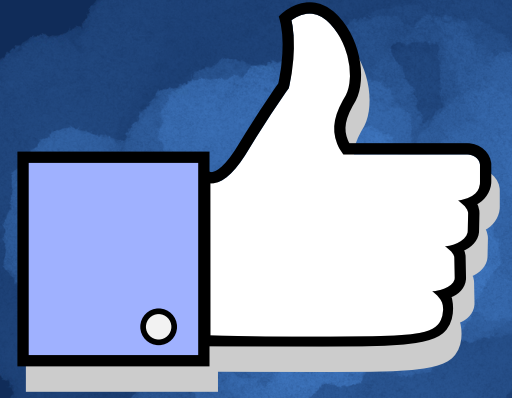
Miren Ros

Egoera hauetan ikus daiteke :

- Estresetik edo ondoez emozionaletik ihes egiteko .
- Emozio edo pentsamendu deserosoak saihesteko .
- Errefortzu positiboa bilatzeko .



02 - PANTAIEN ERABILERA



GOMENDIOAK:

1. Pantailarako sarbidea kontrolatzea .
2. Pantailen erabilera kudeatzea .
3. Gainbegiratze eta laguntza egokia bermatzea .
4. Gurasoak eta erreferentziazko pertsona helduak eredugarri izatea .
5. Trebakuntza digitala sustatzea .
6. Aisialdirako aukera ez-digitalak sustatzea .
7. Prebentzioa, detekzioa eta arreta .
8. Kaltegarriak izan daitezkeen edukiak zaintzea eta horien kontrola indartzea .
9. Kontzientziazioa eta ezagutza.

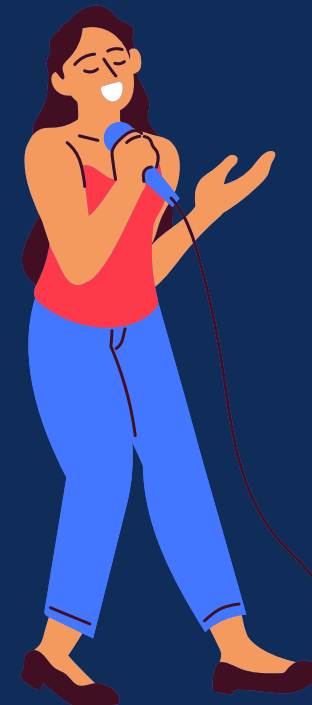
02 - PANTAIEN ERABILERA

ESTRATEGIAK

MUGIMENDUA



SORMEN LANAK



PANTALLAS AMIGAS



20 PantallasAmigas INICIO PRESENTACIÓN ▾ CIUDADANÍA DIGITAL ▾ SERVICIOS ▾ OTROS SERVICIOS ▾ CONTACTO ES ▾

Recursos Educativos / Material Didáctico

Educación en familia Educar en Familia con el Ejemplo para el Buen Uso del Móvil	Reducir el uso del móvil Diez Trucos para reducir el uso del móvil	Ciberseguridad para Videojuegos Diez Consejos de Ciberseguridad para Videojuegos	Guía Videojuegos Guía de mediación parental para el disfrute saludable de videojuegos
Parentalidad Digital Positiva Decálogo para la Parentalidad Digital Positiva	¿Tu hijo ve porno? Concienciación sobre el consumo de porno en edades tempranas	Guía Discord Guía de Discord para madres y padres	Guía TikTok Guía de TikTok para madres y padres
Information Disorder 	Equilibrio Digital MÓVIL Y VIDEOJUEGOS	Guía Roblox 	Guía Twitch

03 - AUTOESTIMUA



NERABEZAROAREN ETAPAK



03 - AUTOESTIMUA



ZEIN DA NERABEZAROAREN ERRONKA NAGUSIENETAKO BAT?



03 - AUTOESTIMUA



NORBERAREN IDENTITATEA GARATZEA

1

Autoezagutza (zure gaitasunak, zaletasunak eta balioak identifikatu).

2

Autoestimua (zein neurritan baloratzen duzun zeure burua).

3

Autokontzeptua (zeure buruari buruz duzun pertzepzioa, zure indargune eta ahulguneei buruzkoa) .

- Autoestimua eta autopertzeptzioa eskutik doaz.
- Oso lagungarria da identitatea buru garapen osasuntsua izateko.
- Autoestimua edo gure buruarekiko konfiantza altua izateak babes - faktore bat da.
- Erresilientzian trebatzeak neurri handi batean ondoez emozionalaren aurrean tolerantzia altuago izaten lagunduko du.

03 - AUTOESTIMUA



- Nerabezaroan, irudia eta alderdi fisikoak oso garrantzitsuak, gorputzeko aldaketek zuzenean eragiten baitute autokontzeptuan, autoestimuan eta ongizate psikosozialean.
- Irudiaren bidez —bai itxura fisikoaren bidez, bai sare sozialetan erakusten duten irudiaren bidez —, nerabeek adierazten dute nor diren edo nor izan nahi duten, baita zein baliorekin, taldeekin eta bizimoduarekin identifikatzen diren ere.

Autokontzeptu positiboak autoestimua osasuntsua elikatu dezake, eta, era berean, autoestima sendoak autokontzeptu positiboa sendotu.

03 - AUTOESTIMUA: ESTRATEGIAK

ERRESILIENTZIA SENDOTZEKO 8 GAKO:



01 Emozioei izena jarri

02 Norbere burua maitatzen eta baloratzen ikasi

03 Frustrazioa onartzen ikasi

04 Txikitatik emozioak erregulatzen ikasi

05 Lasaitasuna bilatzen ikasi

06 Modu positiboan pentsatzen ikasi

07 Enpatikoak izaten ikasi

08 Modu asertiboan besteekin komunikatzen ikasi



04 - PRESIO AKADEMIKOA



ZER DA PRESIO AKADEMIKOA?

Ikasleek ikasketa - emaitzekin eta eskola - espektatibekin lotuta sentitzen duten estresa, exijentzia edo karga emozionala da.



- Norberarengandik (autoexijentzia)
- Familiatik (gurasoek emaitza altuak espero)
- Eskolatik edo irakasleetatik (lan -kopuru handia, azterketa ugari ...)
- Gizarte - ingurunetik (ikaskideekin konparatzeagatik edo porrotaren beldur)

04 - PRESIO AKADEMIKOA



ESTRATEGIAK



1

ARNASKETA KONTZIENTEA

2

PRESTAKUNTZA MENTALA

3

GORPUTZMUGIMENDUAK

4

AUTOINSTRUKZIOAK

04 - PRESIO AKADEMIKOA



ESTRATEGIAK

1

ARNASKETA KONTZIENTEA

- 10- 20- 30 arnasketa
- “20 konektatuak” arnasketa
- Erlaxazio ariketak (Marina Pintos)
- Musika lasaigarriaren zerrenda



04 - PRESIO AKADEMIKOA



ESTRATEGIAK

2

PRESTAKUNTZA MENTALA

Komeni da antsietaea sortarazten diguten ideiak identifikatu, atxiki eta horien ordeztu beste batzuk, mesedegarriak, ipintzea.



PENTSAMENDU NEGATIBOAK IDENTIFIKATU

“Ez naiz inoiz gauza izango”



PENTSAMENDU POSITIBOENGATIK ORDEZKATU

“Oraingoan zailt egin zait, hala ere, praktikatuz hobetu dezaket”

04 - PRESIO AKADEMIKOA



ESTRATEGIAK

2

PRESTAKUNTZA MENTALA

“NIRE PENTSAMENDUAK
AZTERTZEN”
DINAMIKA



PRESTAKUNTZA MENTALA

NIRE PENTSAMENDUAK AZTERTZEN



KATASTROFISMO

Beti okerrena gertatuko dela pentsatzen duzu.

PENTSAMENDU ABSOLUTUA

DENA EDO EZER EZ. Gauzak muturreraino eramanda ikusten dituzu: ar rakasta edo porrota. Ez dago erdikobiderik.

PERTSONALIZAZIOA

ERRUA BETI NIREA DA. Gertakari guztien ardura zurea dela pentsatzen duzu.

OROKORTZEA

BETI NIRI GERTATU BEHAR. Gauza txar bat gertatzen denean, hau pentsatzen duzu: *"Beti horrela izango da"*.

IRAKURKETA MENTALA

Uste duzu besteek zer pentsatzen duten dakizula, inolako frogarik gabe.

GEHIEGIZKO ARRETA NEGATIBOARI

Zeure burua gehiegi kritikatzten duzu, eta uste duzu denek zure akatsak baino ez dituztela nabaritzen.

PERFEKZIONISMOA

Zeure burua arau zorrotzak ezartzen dizkiozu eta arau horiek ez betetzeagatik erruden sentitzen zara.

GUTXIEGIZKO ARRETA POSITIBOARI

Emaitza edo lorpen positiboen garrantzia gutxitzen duzu.

04 - PRESIO AKADEMIKOA



ESTRATEGIAK: PENTSAMENDU POSITIBOEN ERREPIKAP

2

PRESTAKUNTZA MENTALA

Eguzkia ez bada
atera,
aprobetxatu euria

Eroriz ikasten da
oinez

Ni nahikoa naiz

Ondo dago
denbora guztian
ondo ez egotea

Ni baliotsua naiz

Garaipena
neke askoren
ondorena

04 - PRESIO AKADEMIKOA



ESTRATEGIAK



GORPUTZMUGIMENDUAK



04 - PRESIO AKADEMIKOA



ESTRATEGIAK

4

AUTOINSTRUKZIOAK

Autolaguntza eta autoerregulazioa sustatzeko tresnak dira

Pertsona batek bere buruari ematen dizkion jarraibideak dira.

Egoera zail baten aurrean eraginkortasunez jarduteko erabiltzen dira

Banakakoak dira. Paper batean idatziko ditu begibistan izateko.



AUTOINSTRUKZIOAK

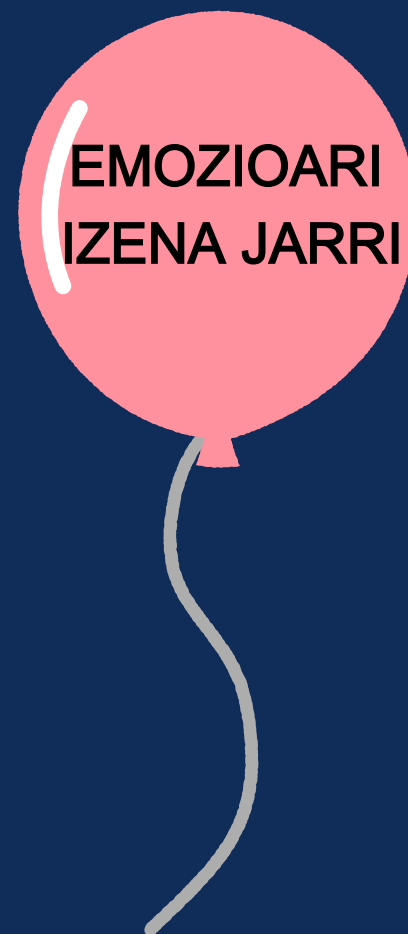


05 - EMOZIOETAN BIDELAGUN



EMOZIOAK BIZIZ, KUDEATUZ ETA JOATEN UZTEAZ
EMAN DIO OREKA GIZABANAKOARI

BALIABIDEAK



06 - ESTRATEGIAK

NOLA?



- 1. EZAGUTZAK BEREGANATUZ
- 2. TRESNAK ESKURATUZ

ZURE GORPUTZA AKTIBATU

ZURE BURUA ENTRENATU



EMOZIO DESEROSOAK IGARO



NERABEEN ETA GAZTEEN
BURU-OSASUNAREN SUSTAPENA

ESKERRIK
ASKO!

