

I K A S T A R O A

TEKNOLOGIA DIGITALA ETA OSASUN MENTALA:

Nola ehundu ongizate digital eta emozionala.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO



TEKNOLOGIA DIGITALA ETA OSASUN MENTALA:

Nola ehundu ongizate digital eta emozionala.

BILBO

 **Datak:**
2026ko urtarrilak
21 eta 28

 **Tokia:**
Gazteen Euskal Behatokia.
Uriortu kalea, 11 – behea.
Bilbo

 **Leku-kopurua:**
20 pertsona

 **Izena emateko epea:**
2025eko abenduaren
3tik 18ra

VITORIA- GASTEIZ

 **Datak:**
2026ko maiatzaren
6 eta 13

 **Tokia:**
El Campillo Gizarte etxea.
Santa Maria kalea, 4 A.
Vitoria-Gasteiz

 **Leku-kopurua:**
20 pertsona

 **Izena emateko epea:**
2026ko apirilaren
13tik 23ra

 **Hizkuntza:**
Euskara

 **Ordutegia:**
9:00etatik 14:00etara.

Izena emateko:

www.gaztebehatokia.euskadi.eus

Helburu orokorra:

Prestakuntza-ekintza honen helburua da hezkuntza-eragileei ezagutza zehatza eta tresna praktikoak ematea, bai eta estrategia beharrezko eta eraginkorrak ere, gizarteak oro har eta, bereziki, gazteenek teknologia digital nagusiarekin duten harremana osasungarriagoa izan dadin, eta, aldi berean, haien ongizatea eta osasun psikoemozionala ingurunetik hobetzeko gakoak ematea.

Helburuak:

- ✓ Datu-ekonomia izenez ezagutzen den negozio-eredu berria ulertzea. Zehazkiago, ikusiko da nola gauzatzen den hori produktu digital espezifiko bidez, hala nola sare sozialen bidez.
- ✓ Industria teknologikoak pantailaren aurrean mantentzeko erabiltzen dituen teknika psikologiko eta teknologiko indartsuenak identifikatzea eta sakontzea.
- ✓ Zorroztasun zientifikotik, horrek guztiak gizartearen osasunean eta, bereziki, gazteen osasun mentalean duen eragina ezagutzea.
- ✓ Sare sozialak eta plataforma digitalak erabiltzeak nerabeen balioak, nortasuna eta autoestimua eraikitzean duen eragina nabarmentzea.
- ✓ Oro har gizartearen eta, bereziki, adingabeen ongizate digitala hobetzeko garaian arrakasta izan dutela erakutsi duten ohitura osasungarriak, tresnak eta estrategiak luze azaltzea eta garatzea.
- ✓ Adingabeen artean ohikoenak diren gaixotasun mentalak ezagutzea eta prebentzio- eta euste-lan eraginkorrena nola egin daitekeen ikustea.
- ✓ Aztertzea ingurunetik nerabezeroaren garapen osasungarriagoa bultzatzea dezakegula eta adingabeen osasun-arazoak murrizten lagun dezakegula.

1. modulua: Mundu digitala berez ulertzea.

- Negozia teknologikoen atzean: datuaren/arretaren ekonomia
- Pertsuasio-teknikak: teknika teknologikoak (koloreen erabilera estrategikoa, *timing...*) eta teknika psikologikoak (*echo chamber* efektua, konduktismoa, *neurohacking...*).
- Eragina osasunean: erradikalizazioa eta gizarte-polarizazioa, ondorioak osasun fisikoan eta eragina adingabeen osasun mentalean eta egungo egoeran.

2. modulua: Adingabearen identitate-erakuntzan duen eragina.

- Pantailen inpaktua lehen haurtzaroan.
- Ekosistema digitalak adingabeen balioen, identitatearen eta autoestimuaeren eraikuntzan dituen ondorioen azterketa.
- Sareko jazarpenari aurre egiteko jarduketa-plana:
 - Prebentzioa ziberjazarpenean, sexortsioan eta *groomingean*. Nola hezi sareko jazarpen-aukerak murrizteko.
 - Zer egin horrelakorik gertatuz gero.
- Erabiltzaile orok ezagutu behar dituen tresna digital praktikoak eta *No Phone Challenge* proiektua, Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak 2022-2024 aldirako mendekotasun-praktikarik onena saritu duena.
- Hezkuntza-neurriak eta ohitura osasungarriak ingurune hurbilenetik.
- Gizarte-mailako estrategiak (hezkuntza-komunitatea, udalerrria...) balantza eta *Altxa Burua* gizarte-mugimendua orekatzeko.

3. modulua: Mundu emozionalean eta mentalean murgilduz.

- Terapia sistemikoa.
 - Gizarte-arkitektura.
- Hezkuntza-estilo motak.
- Epigenetika, motxila emozionala eta trauma.
 - Loturaren eta harremanen garrantzia, munduarekin erlazionatzen jakiteko. Adikzioak prebenitzeko gakoa.
 - Antsietatea, depresioa eta pantailek genero-ikuspegitik gazteengan duten eragina.

4. modulua: Osasun integrala helburu.

- Nerabeen puzzle mental konplexuaren funtsezko piezak.
- Mugikorra, bakardadea, burbuila emozionala, amildegi teknologikoa eta emozionala eta joko librearen gainbehera.
 - Autolesioak eta suizidioa.
 - Posizio-ahalmena, pertsonala.
 - Autoestimuaaren zazpi zutabeak.
 - Adimen emozionalaren bost pausuak.

Metodologia:

Metodologia teoriko-parte-hartzailea proposatzen da. Prestakuntza-jardunaldia lau modulu handitan banatzen da: alde batetik, gaitasun digitala eta, bestetik, gaitasun psikoemotionala.

Modulu bakoitzak 2:15 ordu inguru irauten du eguneko. Hala ere, gehienez 20 minutuko azalpena behar duten azpiataletan banatuta daude. Azpigai bakoitzaren azalpena amaitzean, bertaratuei hitz egiteko txanda emango zaie, beren kezka, zalantzak, gogoetak eta galderak partekatzeke.

Garrantzi handia emango zaio parte-hartzaileen elkarrekintzari eta parte-hartzeari, parte-hartzaileek gai horri buruz dituzten kezka guztiak asetzea izango baita helburu nagusietako bat.

Azkenik, kasu errealak aztertuko dira, praktikaren akatsak eta asmatzeak aztertzeke eta esku-hartze egokiagoak diseinatzeke.

Ikastaroa nori zuzendua:

Lehentasuna izango dute **haur, nerabe eta gazteekin lan egiten dutenek** edo lankidetzan dihardutenek (entitateetan, elkarteetan, herri-administrazioetan, enpresetan, ikastetxeetan, boluntariorietan...).

✓ **Hezkuntza ez-formaleko profesionalak**
(Gazteentzako Informazioa, udalak, aldundiak, gazte-elkarteak eta aisialdikoak, eta beste entitate batzuetakoak).

✓ **Gizarte- eta familia-hezitzaileak.**

✓ **Hezkuntza formaleko profesionalak**
(orientatzaileak, irakasleak...).

Horrez gain, kontuan izango dugu **izen-emateen hurrenkera**.

Irakasleak:

Maitane Ormazabal Esnaola

Psikologoa, psikoterapeuta eta aholkulari psikoemotionala erakundeetan.
Haur eta Gazte Ministerioko kanpoko adituen batzordeko kidea.

Antolatzailea:

GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA > Gazteria eta Emantzipazio Zuzendaritza >
Ongizatea, Gazteria eta Erronka Demografikoaren Saila > Eusko Jaurlaritza.

☎ 94 403 16 45

✉ gaztebehatokia@euskadi.eus