

I K A S T A R O A

HAURTZAROA, NERABEZAROA ETA EMOZIO EKAITZAK:

ERREGULAZIO EMOZIONALA INDARTZEA,
BIDAIA SEGURUAGOA EGITEKO



Haur, Nerabe eta Gazteen
Euskal Behatokia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

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





HAURTZAROA, NERABEZAROA ETA EMOZIO EKAITZAK:

ERREGULAZIO EMOZIONALA INDARTZEA, BIDAIA SEGURUAGOA EGITEKO

BILBO

Noiz:
2026ko maiatzaren 20an,
27an eta ekainaren 3an.

Non:
Behatokiaren egoitza.
Uriortu, 11- behea.

Leku kopurua:
20 pertsona.

Hizkuntza:
Gaztelera. Dena den, **partaideek erabili**
ahal izango dute bai euskara, bai
gaztelera.

Ordutegia:
9:00etatik 14:00etara.

Izena emateko epea:
Apirilaren 22tik
maiatzaren 6ra.

Izena emateko:
www.gaztebehatokia.euskadi.eus



Haur, Nerabe eta Gazteen
Euskal Behatokia

Helburu orokorra:

Ikastaro honen xedea da haurtzaroan eta nerabezaroan lan egiten duten profesionalen gaitasuna indartzea, **emozioen erregulazioa ulertu, lagundu eta sustatzeko**. Horretarako, etapa hauetako gaitasun emozionalaren garapenari buruzko ezagutza eta haren sustapenerako, ebidentzian oinarritutako ereduen gaineko ulermenean oinarrituko da.

Helburuak:

- ✓ Emozioen izaera, ezaugarriak eta funtzio moldagarria ulertzea.
- ✓ Gaitasun emozionalaren garapena sakontzea, bai haurtzaroan bai nerabezaroan.
- ✓ Gaitasun emozionala sustatzeko, ebidentzian oinarritutako ereduen ezagutza eskuratzea.
- ✓ Erregulazio emozionala garatzeko gaur egungo zailtasunak identifikatzea.
- ✓ Norberaren rol profesionalaz eta norberaren gaitasun emozionalak indartzearen onurez hausnartzea.
- ✓ Trebetasun emozionalen arloko behar diagnostikorako gakoak eskuratzea.
- ✓ Egoeren analisi gaitasuna fintzea, erregulazio estrategia egokiak eskaintzeko.
- ✓ “Tresna kutxa” bat osatzea: ebidentziaz babestutako praktika egokigarriak, adinera, ezaugarriak eta testuingurura egokitu daitezkeenak.



Haur, Nerabe eta Gazteen
Euskal Behatokia

≡ Edukiak:

1. eguna:

- Baina... zergatik hainbeste ekaitz? Oinarri emozionalak eta garapen ebolutiboa.
- Haur eta nerabeen gaitasun emozionalak.
- Pertzepzioa, etiketatzea, ulermena, erregulazioa eta emozioen erraztasuna.
- Praktika gidatuak: seinale fisiologikoak eta lehenengo estrategiak.



Haur, Nerabe eta Gazteen
Euskal Behatokia

≡ Edukiak:

2. eguna:

- Erregulaziorako zailtasunak.
- Erreferentziazko pertsona ko erregulatzaile gisa.
- Brackett-en RULER metodoa: aitortu, ulertu, etiketatu, adierazi, erregulatu.
- Erregulazio emozionala praktikan.



Haur, Nerabe eta Gazteen
Euskal Behatokia

≡ Edukiak:

3. eguna:

- Ebidentzian oinarritutako erregulazio estrategiak.
- “Fondo emozionala” diseinatzea.
- Haur eta nerabeentzako jarduerak, etapa bakoitzerako egokituta.
- Nabigatu bai, hondoratu gabe: etorkizunerako tresnak eta konpromisoak.



Haur, Nerabe eta Gazteen
Euskal Behatokia

Metodologia:

Ikastaroaren metodologia azalpenak, analisiak eta aplikazio praktikoak uztartzean oinarrituko da. Parte hartzaileei hausnarketarako gonbitea egingo zaie, bai ezagutza teorikotik abiatuta, bai erregulazio emozionalaren inguruan duten esperientzia pertsonal eta profesionaletik abiatuta. Egoera eta kasu errealak identifikatuko dira, eta haien gainean lan eginez, ikaskuntza esanguratsua sustatuko da.

Ikastaroaren hartzaileak:

Lehentasuna izango dute **haur, nerabe eta gazteekin lan egiten duten edo laguntzen duten pertsonak** (erakundeetan, elkarreteetan, administrazio publikoetan, enpresetan, ikastetxeetan, boluntariotzan...), hala nola:

- ✓ **Hezkuntza ez-formaleko profesionalak** (Gazteentzako Informazioa, udalak, aldundiak, gazte-elkarteak eta aisialdikoak, eta beste entitate batzuk).
- ✓ Gizarte- eta familia-**hezitzaileak**.
- ✓ **Hezkuntza formaleko profesionalak** (orientatzaileak eta irakasleak).

Izena emateko **hurrenkera** hartuko da kontuan.



Haur, Nerabe eta Gazteen
Euskal Behatokia

Irakaslea:

Natalia Alonso Alberca

Psikologia klinikoa eta Osasunaren Psikologia eta Ikerketa Metodologia.
Psikologia Graduko Koordinatzailea.

Antolatzailea:

HAUR, NERABE ETA GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA> Gazteria eta Emantzipazio
Zuzendaritza> Ongizatea, Gazteria eta Erronka Demografikoaren Saila>
Eusko Jaurlaritza

📞 94 403 16 40

94 403 16 45

✉ gaztebehatokia@euskadi.eus