

IKASTAROA

TEKNOLOGIA DIGITALA ETA OSASUN MENTALA:

Nola ehundu ongizate digital eta emozionala gizartean, bereziki nerabeengan.



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 gizartean, bereziki nerabeengan.

BILBO

 **Datak:**
2025eko apirilaren
2a eta 9a

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

 **Leku-kopurua:**
20 pertsona

DONOSTIA

 **Datak:**
2025eko apirilaren
4a eta 11

 **Tokia:**
CRAJ, Anoeta 28. Donostia

 **Leku-kopurua:**
20 pertsona

 **Hizkuntza:**
Euskara

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

 **Izena emateko:**
2025eko martxoaren
19tik 25era

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 espezifikoek 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 nerabezaroaren garapen osasungarriagoa bultzatzea dezakegula eta adingabeen osasun-arazoak murrizten lagun dezakegula.

≡ Programa:

1 Modulua: Mundu digitala berez ulertzea.

- Negozioa 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.

≡ Programa:

2 Modulua: Adingabearen identitate-erakuntzan duen eragina.

- Pantailen inpaktua lehen haurtzaroan.
- Ekosistema digitalak adingabeen balioen, identitatearen eta autoestimuaeren erakuntzan dituen ondorioen azterketa.
- Sareko jazarpenari aurre egiteko jarduketa-plana:
 - Prebentzioa ziberjazarpenean, sexotsioan 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.

≡ Programa:

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

≡ Programa:

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 psikoemozionala.

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 kezkak, zalantzak, gogoetak eta galderak partekatzeko.

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 aztertzeko eta esku-hartze egokiagoak diseinatzeko.

Ikastaroa nori zuzendua:

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

Irakasleak:

Maitane Ormazabal Esnaola

Psikologoa, psikoterapeuta eta aholkulari psikoemozionala 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