

UNIBERTSITATEKO IKASLEENTZAKO GOMENDIO SOZIAL, PSIKOLOGIKO, FISIKO ETA AKADEMIKOAK

#ETXEANGERATUKONAIZ





UNIBERTSITATEKO IKASLEENTZAKO GOMENDIO SOZIAL, PSIKOLOGIKO, FISIKO ETA AKADEMIKOAK

#ETXEANGERATUKONAIZ

Egileak:

Amaia Figuren

Didaktika eta Eskola Antolakuntza

Naiara Berasategi

Didaktika eta Eskola Antolakuntza

Naiara Ozamiz

Bilakaeraren eta Hezkuntzaren Psikologia

Natalia Monge

Musika, Plastika eta Gorputz Adierazpidearen Didaktika

Maitane Pikaza

Didaktika eta Eskola Antolakuntza

Maria Dosil

Hezkuntzako Ikerkuntza eta Diagnosi Metodoak

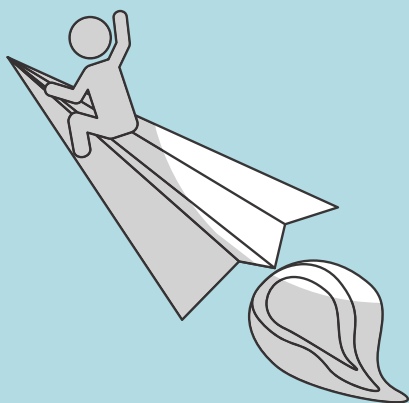
Nahia Idoiaga

Bilakaeraren eta Hezkuntzaren Psikologia



GURE INGURUKO
BIZTANLEEK ORAIN ARTE EZEZAGUNAK ZIREN
ARDURA ETA ERRONKA BERRIEI EGIN BEHAR
DIETE AURRE. ETXEAN EGON BEHAR IZATEAK
NAHASMENA, FRUSTRAZIOA EDOTA ONDOEZ
PSIKOLOGIKOA ERAGIN DEZAKE.

Unibertsitateko ikasleentzako
ardura berriak



Two highlighters are positioned vertically on the left side of a lined notebook page. The one on the left has a bright pink cap and a black body with a white grid pattern. The one on the right has a light blue cap and a black body with a white grid pattern. The text is centered on the right side of the page.

EGOERA BERRI HORI
UNIBERTSITATEKO IKASLEEI ERE
BADAGOKIE.

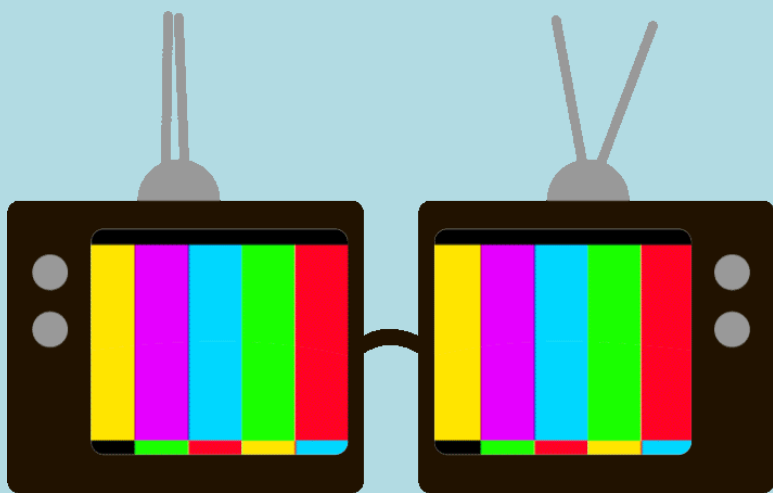
Planteatzen den agertoki berria ezezaguna da unibertsitateko ikasleentzat ere, eta horrek frustrazioa, beldurra eta antsietatea sor ditzake, besteak beste. Egoera berri honen aurrean beharrezkoa da begirada positiboa eta egoerari lasaitasun eta erresilientziatik aurre egitea.



Gabezia-egoera berriak antsietate handia sor dezake, eta askotan larritu egiten da "FAC news" -en etengabeko bonbardaketagatik. Des edo gain-informazio horretan ez erortzeko, egun osoan mugikorraren, whatsapp, instagram, tiktok, telebista eta/edo beste batzuen zain egotea saihestuko dugu. Horretarako, garrantzitsua izango da eguneroko errutina bat ezartzea, alderdi emozional, sozial edo fisikoari tartea eskainiz.



KONTUAN IZAN



Pantailak neurriz kanpo erabiltzeak
ikusmenean nekea, giharretako mina etab. ekar
ditzake.

HORI DELA ETA, GIDA HONEN
BIDEZ BALIABIDEAK, TRESNAK ETA
GOMENDIOAK EMAN NAHI DIZKIZUGU,
GAUR EGUN BIZI
DUGUN EGOERA ERAMANGARRIAGOA
IZAN DADIN.



01

**ALDERDI
KOMUNITARIOAK
ETA
SOZIALAK**



Ikuspegi positibo batetik, gomendagarria izango litzateke egun hauetan bai gure ongizate propioan eta bai gure etxeko kideen ongizatean pentsatzea. Horretarako, lagungarria izango da etxeko kide guztien artean biltzea, egun hauetan zer egin dezakegun pentsatzeko eta elkarrekin egoteko momentuak adosteko. Alde horretatik, lagungarri izan dakiguke "Komunitate akordio" bat idaztea, elkarri nola lagunduko diogun jasotzen duena, denbora horretan besteei bizikidetzatza eramangarriagoa eramaten saiatzeko.

Herrietan, hirietan eta probintzietan abian jartzen ari dira, ekimen desberdinak koronabirusaren aurrean ahulagoak diren adineko pertsonen beharrei erantzuteko helburuarekin. Pertsona hauek ezin dira atera oinarrizko elikadura eta sendagaiak erostera.

Informazio gehiago:

+ Bizkaia: bizkaiagara@bizkaia.eus

+ Vitoria- Gasteiz: baterazaindu@gmail.com.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=nzmBm5LvSl4;_)

[v=nzmBm5LvSl4;](https://www.youtube.com/watch?v=nzmBm5LvSl4;_)

+ Gipuzkoa [#Ez.Zaude.Bakarrik](#)



Jende gehiagorekin bizi bagara, onuragarria izango da elkartzeko uneak sustatzea, jarduerak batera egiteko. Horretarako, honako hauek planteatu daitezke:

Solasaldi dialogikoak. Solasaldi dialogikoak esanahi eta ezagutza eraikuntzak dira, solasaldian parte hartzen duten pertsonetako elkarrizketan oinarrituta (Ikaskuntza-komunitateak, 2020). Solasaldi dialogikoen funtzionamendua ikaskuntza dialogikoaren 7 printzipioetan oinarritzen da (Aubert et al., 2009):

- 1-Berdintasunezko elkarrizketa
- 2-Adimen kulturala
- 3-Eraldaketa
- 4-Dimentsio instrumentala
- 5-Zentzuaren sorrera
- 6- Elkartasuna
- 7-Desberdintasunen berdintasuna



Solasaldiak egiteko taldekideen artean adostuko da irakurri nahi den liburua. Lehenik eta behin, banakako irakurketa egingo da eta pertsona bakoitzak testuan azpimarratuko ditu esanguratsuak diren atalak. Ondoren, kapituluka edo atalka irakurritakoa bateratuko da. Bateratze horietan, parte-hartzaile bakoitzak azpimarratu duenari buruzko bere interpretazioa azalduko du, zer eragin duen azalduz, bere eguneroko bizitzarekin erlazionatuz, horri buruzko gogoeta kritikoa eginez eta abar. Elkarriketaren eta parte-hartzaile bakoitzaren ekarpenen bidez, solasaldiak jorratzen duen horretan sakontzeko aukera ematen duen truke aberasgarria sortzen da, eta, aldi berean, ezagutza berriak (Ikaskuntza-Komunitateak, 2020).





Saio bakoitzean parte-hartzaileetako batek moderatzailearen rola hartzen du bere gain. Moderatzaile hori arduratuko da saioa dinamizatzeaz eta guztien berdintasunezko parte-hartzea sustatzeaz.

Solasaldi dialogiko musikalak. Kasu honetan liburu bat euskarri gisa izan beharrean abesti bat aukeratuko da. Solasaldi musikal dialogikoetan musika klasikoa entzun eta honetaz hitz egiten da (CREA, 2013).

Lankidetzajokoak. Parte hartzaileen arteko lankidetzak beharrezkoa den jolasak dira. Parte-hartzaileen arteko loturak sortzen laguntzen dute, taldekideen arteko giro lasaia sortuz. Guztiek parte hartzeko eskubide bera izatea dute helburu, betiere inor baztertu gabe. Jolas kooperatiboak egiteko ideia batzuk: www.auladeideas.com

Role playing. Rol-jokoak edo papel baten interpretazioak ikaskuntza prozesu baten barruan aukera bat suposatzen du pertsona beste egoera eta testuinguru batean jartzeko, non bizitza errealeko egoerak agertarazi daitezkeen. Teknika honen bidez, gizarte-ikuspegia eta empatia bezalako gaitasunak eskuratzen laguntzen da (Martín, 1992).



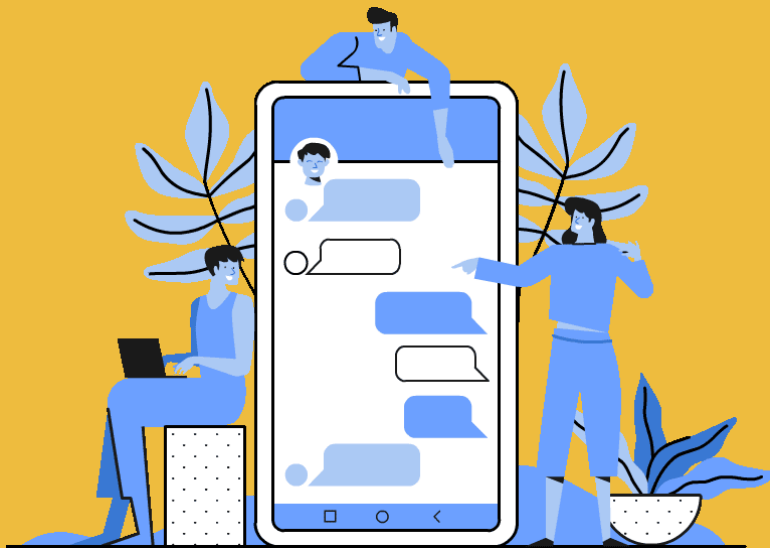
"Storytelling" ipuinak eta istorioak. Istorioak asmatu daitezke, gero taldean partekatzeko. Teknika honekin sormena eta ahozko adierazpena praktikan jartzen ditugu. Horrela, gainerako pertsonak elkarrekin partekatu dezakete eta istorioak osatu. Taldeko ikaskuntza tematikoa da. Gai bat aukeratu eta taldearen artean bilaketak egin daitezke, aukeratutako gaiari buruzko ezagutza hobetzeko. Teknika honen bidez, ezagutza berriak eskura ditzakegu, besteen ezagutzek ematen digutenaren bidez eta sortzen diren ideiak eta ezagutzak partekatuz.



Bakarrik bizi bagara, berriz, isolatuta ez gaudela sentiarazteko mekanismoak ere bilatu ahal izango ditugu, hala nola:

-Pertsona maiteei, senideei edo lagunei telefonoz deitzea.

-Teknologia berriak erabiltzea, hala nola plataformak, beste pertsona batzuekin harremanetan egoteko (skype, hangout, mugikorrarekin egindako bideo-deiak, smoothy, beste batzuen artean).

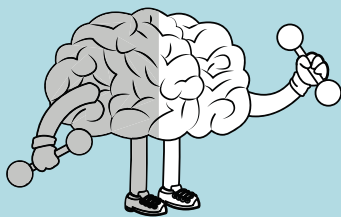


02

ALDERDI FISIKOAK



Etxean hainbeste denbora emateak, beste alderdi batzuen artean, ariketa fisikoa egin ezin izatea dakar; horregatik, gure eguneroko errutinaren barruan denbora bat eman behar dugu gure egoera fisikoa hobetzen, horrek ere lagunduko baitu hobeto egoten eta era berean eragina izango du gure egoera animiko eta emozionalean.



Hala ere, ariketa fisikoko errutinak proposatu aurretik, funtsezkoa da ikaste-orduetan postura ohiturez jabetzea. Ez da ahaztu behar postura txar batek bizkarreko minak dakartzala, eta, beraz, gogora dezagun nola egin postura egoki bat:

Bizkarra, eserlekuaren bizkarraldean sostengatuta gerialdera egokituz. Sorbaldak ahal den neurrian erlaxatuta eduki, besaurreak mahaiaren gainean edo eskuak magalaren gainean jarriz. Burua, zuzen. Gune zerbikala gainerako zutabearekin lerrokatuta geratu behar da.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=99&v=Whhf55No15U&feature=emb_title



Oso garrantzitsua da ikasteko uneak tartekatzea, non gorputza estatiko dagoen eta non buruko lan handia egon daitekeen, aktibazio fisikoko momentuekin. Aulkitik jaiki eta artikulazioak desitxuratze hutsak, etxetik paseo labur bat emanaz, ura edateko aprobetxatuz, gorputzeko tentsioak ezabatzen lagunduko digu. Jaiki gabe ematen dugun denbora kontuan hartu behar da, eta gomendagarria litzateke orduro gutxienez pare bat minutuz jaikitzea. Etenaldi labur horiek eta jarrera-aldaketa horiek egin beharreko lan akademikoan kontzentrazioa eta produktibitatea erraztu diezagukete.



Bi ekintza txiki horiek, behar bezala esertzea eta aulkitik altxatuz etenaldiak maiz egitea, bizkarreko giharrak eta lepoaren atzeko aldea hainbeste kargatzea saihestuko du.

Gainera, errutina fisiko bat egiteko ordu erdi aurkitzen badugu, gure osasuna ez ezik, gure egoera animikoa ere hobetzea lortuko dugu.

Ez da beharrezkoa trebetasun fisiko handiak izatea; pertsona bakoitzak ondo datorkion jarduera bat aurkitzea, motibatzea eta egunero ariketa fisikoa egiteko ohitura hartzea da. Garrantzitsua da bakoitza bere mailara egokitzea. Hasiberrientzako zein maila aurreratuko errutinak daude. Hobe da egunero pixka bat egitea izugarrizko esfortsua egin eta berriro errepikatu nahi ez izatea baino.

Gainera, familian praktikatzeke edo une horiek ikaskideekin edo lagunekin partekatzeke aprobetsa daitezke.

Hainbat aplikazio edota webgunetan (youtube, instagram, ...) errutina zehatzak edo online zuzeneko saioak bilatu daitezke.

Muskulazio eta tonifikazio edo indar-ariketen errutinak, luzaketak bezain onuragarriak dira, betiere gure mailara egokitzen badira.



Horrela, eguneroko errutinak erabil daitezke, hala nola:

Hankak eta kardioa lantzeko **ariketa fisikoen taula**,
beheko trena, besoak...

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>

Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI>

Pilates

<https://www.youtube.com/watch?v=meFqtx5H7N0>

Luzaketak

https://www.youtube.com/watch?v=jnGym_B_NtA

Entrenamendu Funtzionala

<https://www.youtube.com/watch?v=tPTG85OSuxc>

Zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=QIQcSb9nHM>

Aerobic

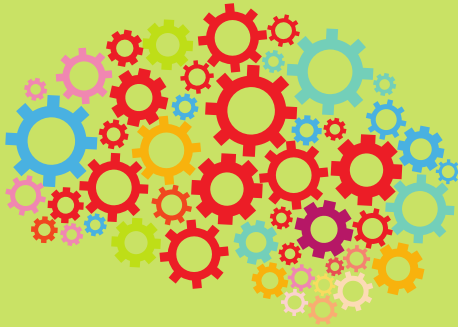
<https://www.youtube.com/watch?v=p1d-2hsyK30>

Azkenik, garrantzitsua da higiene pertsonaleko (dutxa, arropa-aldaketa, garbigailuak) eta etxeko garbiketako errutina mantentzea, bai eta bizimodu ordenatua izaten lagunduko diguten ordutegi batzuk mantentzea ere, aktibo egoten lagunduko digutelako, nagikerian erori gabe.

*Mens sana
in corpore
sano.*

03

ALDERDI EMOZIONALAK



Egoera emozionalei dagokienez, antsietatea da krisi egoera berri honetan ager daitekeen sintometako bat. Aurre egiten ari garen egoera honek sor diezagukeen antsietate eta beldur sentimenduei aurre egiten ikasi behar dugu.



Psikologoek Elkargo Ofizialak jarraibide batzuk eskaintzen dizkigu gure osasun mentala egunez egun zaintzeko:

https://copbizkaia.org/actualidad/noticia_des.php?id_not=391&id_categoria=&id_subcategoria=&id_y=&id_m=&f_pagina=&b_libre=

Jarraian, antsietate egoeretan ager daitezkeen pentsamendu irrazionalei nola aurre egin ikusiko dugu, erlaxazio teknika desberdinak jorratuaz, eta loaren higieua zaintzeko jarraibide batzuk emango ditugu.

Pentsamendu irrazionalak eta antsietatea.



Antsietatea arrisku eta tentsio sentimendu bat da, sufrimendu handia sortzen duen zerbait gertatuko delako usteagatik. Beldurra benetako arriskuarekiko proportzionala edo handiagoa izan daiteke. Pentsamendu distortsionatu edo irrazionalek eragin zuzena dute emozioetan. Horregatik, adi egon beharko dugu antsietatea dugun uneetan zer pentsamendu mota agertzen diren aztertzeko. Pentsamendu distortsionatuak errealitatea negatiboki interpretatzen dugunean agertzen dira normalean. Pentsamendu distortsionatuek sentazio negatiboak dakartzate eta, ondorioz, antsietate-depresio egoeretara eramaten gaitzakete. Horregatik, garrantzitsua da identifikatzen eta pentsamendu positiboagoengatik aldatzen ikastea.

Hona hemen ager daitezkeen pentsamendu irrazionalak:

Horrelakoa beharko luke pentsamenduak: Gauzak nola gertatu behar diren jakiteko arau zorrotz eta estuak edukitzeko ohitura izatea. Estrategiak: araua malgutzea. Deleko hori nik diodan bezala gertatzen ez bada hain larria izango litzateke? "behar da, behar dut, izan behar du", -k derrigortasuna adierazten dute. "Erabaki dut, nahi dut"-k aldiz motibazioa barne hartzen dute.

Ikuspegi katastrofikoa, gertaerak modu katastrofistan aurreratzean datza, norbera okerrena den horretan inolako frogarik gabe jarriaz. Estrategiak: gertakizunak aurreratzeari uztea, orainean zentratzea. Hori gertatzeko benetako aukerak baloratzea.

Ondorioak orokortzea. Ondorio orokor bat ateratzea gertaera partikular bakar batetik, oinarri nahikorik gabe. Estrategiak: frogak zehaztea eta bilatzea. Galdetu: zenbat aldiz gertatu da hori benetan? Zer froga ditut ondorio hori ateratzeko? Ba al dago kontrako kasurik? Ez dago absoluturik (dena, ezer ez, inoiz ez...)

Iragazketa. Egoera batean gertatutako alderdi negatibo bakar batek esperientzia osoa tindatzea. Estrategiak: beste elementu batzuei erreparatzea. Hain txarra al da? Egin al daiteke zerbait hain txarra izan ez dadin?

Kontrol-falaziak Pertsonak bere inguruko gertakarien inguruan kontrol guztia duela uste duenean. Arduratsuegia denean bere inguruan gertatzen denaren inguruan, inpotentzia sentituz kontrola galtzen duenean. Estrategiak: bakoitza bere buruaren erantzule da. Benetan zer zati kontrolatzen dudan baloratzea.

Pentsamendu polarizatua Gertaerak muturreko moduan baloratzea da, tarteko alderdiak kontuan hartu gabe. Estrategiak: bi mutur horien artean tarteko gradurik dagoen aztertzea.

Idea irrazionalak
desmontatzea zertan datzan hobeto
ulertzeko:

[https://www.youtube.com/watch?
v=IFmsaE4MUZk](https://www.youtube.com/watch?v=IFmsaE4MUZk)



Erlaxazioa



Erlaxazio egoera antsietatearen aurkako egoera. Erlaxatuta gaudenean pentsamenduak positiboak dira, eta ondorioz emozioak ere positiboak dira. Erlaxazio-tekniken bidez, gure burua lasai egotea lortuko dugu, eta, ondorioz, egoerak modu positiboagoan biziko ditugu. Erlaxatzeko teknika ezberdinak daude. Bakoitzak gehien lagunduko diona bilatzea da garrantzitsuena. Praktika ere garrantzitsua da eta musika lasaigarri batek lagundu dezake horretarako giro egokia sortzen.

Teknika ezagunenak honako hauek dira:

Schultzen entrenamendu autogenoa

<https://www.psicologia-online.com/el-entrenamiento-autogeno-de-schultz-2327.html>

Jacobson-en erlaxazio progresiboa

<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

Sabeleko arnasketak

<http://tecnicasderespiracion.com/tecnicas/respiracion-abdominal/>

Bistaratzeko teknikak

<https://www.bioconsciencia.es/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

Tai chi:

[http://www.youtube.com/watch?](http://www.youtube.com/watch?v=qV6PjN55Lb4&fbclid=IwhttpsAR1_1UtZoZu7vyf9gSU7wsMycf)

[v=qV6PjN55Lb4&fbclid=IwhttpsAR1_1UtZoZu7vyf9gSU7wsMycf](http://www.youtube.com/watch?v=qV6PjN55Lb4&fbclid=IwhttpsAR1_1UtZoZu7vyf9gSU7wsMycf)
[qRQJOAaMTaeP_0WmNKpJoYfSgybj1LZfs](http://www.youtube.com/watch?v=qV6PjN55Lb4&fbclid=IwhttpsAR1_1UtZoZu7vyf9gSU7wsMycf)



Interneten, erlaxazio-teknikak praktikatzeko jaitsi ditzakezun aplikazioak daude:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es> 419

Youtuben ere musika lasaigarria aurki dezakezu:
<https://www.youtube.com/watch?v=3A0QgRynKUUY>

Eta buruko lasaitasunez bizitzen lagun diezazuketuen **podcastak**:
https://www.ivoox.com/podcast-como-vivir-calma-mental_sq_f1603527_1.html

Azken aholku bat, itota sentitzen bazara, arnasa har ezazu besterik gabe:

<https://www.youtube.com/watch?v=WRnfgtpjkNg&t=96s>



Loaren higieenea

Egunotan zaindu beharreko beste alderdi bat loaren higieenea da. Gure ohiturak aldatu egin dira, eta baliteke horrek guztiak loaren kalitatean eragina izatea. Loaren higieenea loa hezteko funtzioa da, eta indukzioa erraztu dezakegu honako aholku hauekin:

- + Ohea lo egiteko da: ez erabili inoiz ohea lan egiteko, ikasteko, jateko, telebista ikusteko eta abar
- + Saia zaitez egunero ordu berean oheratzen
- + Oheratu aurretik, erritual lasaigarriak egin, adibidez, estimulagarria ez den zerbait irakurtzea, ordenagailua, internet, txatak eta abar saihestuz lo egin aurreko orduetan
- + Oheratzen zarenean, erlaxazio-ariketa errazak egin
- + Beti ordu berean jaiki
- + Ez egin siestarik egunez
- + Lotara joan baino ordubete lehenago, gutxienez, neurriz afaltzea
- + Ariketa fisikoa: inoiz ez lo egin aurretik
- + Ez edan alkoholik lo egiteko orduan
- + Saihestu kafeina duten edariak, estimulatzaile gisa jarduten dutelako
- + Gauean nikotina saihestu
- + Eguzkiarekin jaiki, edo goizean oso argi distiratsuak erabili
- + Logela ilun eta temperatura erosoan eduki
- + Ez zaitez ohean esna geratu. Hobe da jaiki, beste zerbait egin, eta geroago berriro ohera itzultzea
- + Erlojurik ez izan agerian
- + Ez edan likidoa gehiegi lo egin aurretik
- + Gauetz jaikitzen bazara, ez jarri argi distiratsuetan
- + Ez egin lo maskotekin



04

ALDERDI AKADEMIKOAK:



Ikasteko ohitura ona izateak eraginkortasun eta errendimendu aukera handiagoak sortzen ditu, eta ahalegin txikiagoarekin eta denbora gutxiagorekin ezagutza gehiago bereganatzeko aukera ematen du. Denbora gehiago aprobetxatzeko, egun horietarako gure zereginak planifikatu behar ditugu, eta, horretarako, komenigarria litzateke lehenetsun zerranda bat sortzea. Hasteko, ikasgai bakoitzean egiteke ditugun zereginak berrikus ditzakegu. Hau da: zer lan ditugu orain arte egiteko?; Zein dira entregatzeko epeak? Eisenhowerren denbora kudeatzeko matrizea erabiliz, atazak bereizi ahal izango ditugu premiazko zeregin eta garrantzitsuen artean. Kontuan hartu behar dugulako "*beti premiazkoa dena ez delako garrantzitsuena*". Zereginak sailkatzeak lanean lehenetsunak sortzen lagunduko digu.

	Premiazkoa	Premiazkoa Ez
Garrantzitsua	EGIN orain egin	ERABAKI Ataza egiteko ordua bideratzea
Garrantzitsua Ez	ESKUORDETU Nork egin dezake zugatik?	EZABATU Ataza erabat ezabatu



Agenda edo egutegi bat erabil dezakegu ataza horiek apuntatzeko, edo bestela, alarmak sortuko dizkiguten eta ataza bakoitzean denbora kudeatzen lagunduko diguten aplikazio mugikorrak erabil ditzakegu.

Adibidez:

<https://www.euroaula.com/es/5-apps-para-gestionar-el-tiempo>



Zerrenda bat eginez, egin behar dugunaren ikuspegi orokorra lortuko dugu, eta horrela denbora modu eraginkorrean kudeatu ahal izango dugu.

Bukatzeko ...

Aipatutako espazioak edo
uneak ez dira espazio bereziak, jabetzen
gara espazio bakoitza landuz
gainerako alderdiak landu ditzazkegula.

Horregatik, ikuspegi holistikotik
pentsatu behar da, eta denbora eskaini
alderdi sozial, kognitibo, fisiko eta
emozionalei, gure egunerokotasuna
hobetzeko.





UNIBERTSITATEKO IKASLEENTZAKO GOMENDIO SOZIAL, PSIKOLOGIKO, FISIKO ETA AKADEMIKOAK

#ETXEANGERATUKONAIZ