

UNIBERTSITATE HEDAKUNTZAKO IKASTAROAK
IKUS ARTEA I.
IKUSMEN NATURELEKO PRAKTIKAK, IKUSMENA HOBETZEKO (1. edizioa)

INFORMAZIO OROKORRA

IKASTURTEA: 2026/2027

ARLOA: Arteak eta Humanitateak

KREDITUAK: 2 ECTS Kreditu (*)

MATRIKULA TASA: 30 € (*segurua, 4 €, galdetu*)

ARDURADUN AKADEMIKOA: Carmen Bescansa Leirós

AURKEZPENA

Egunerokoan, gure begiradak sufritu egiten du, pantailetan finko, argi artifizialekin, etengabeko estresarekin, bizimodu sedentarioarekin... Horrek guztiak begi lehor eta narritatuak, ikusmen-nekea, miopia, presbantzia eta beste sintoma batzuk eragiten ditu. Eta hori benetako arazoa da, begiak baitira laneko tresna nagusia, eta, oro har, bizitzako arlo askotan. Kanpoarekiko gure komunikabide nagusietako bat da.

GARRANTZITSUA: Ikastaro honek ez du diagnostikorik edo tratamendu medikorik eskaintzen. Helburua erlaxatzeko eta ikusmena zaintzeko ohitura eta praktika berriak ikastea eta integratzea da, edonork modu osasungarrian begiratzen ikas dezan eta ikusmena hobetu dezan. Aldous Huxleyk, "Mundu zoriontsu bat" eleberriko idazle ospetsuak, ikusmen arazo larriak izan zituen. William H. Bates oftalmologo eta zirujauak asmatutako tekniken bidez, Ikusmen Naturalaren aita, berreskuratu egin zen eta karrera arrakastatsua egin ahal izan zuen. Metodo hau eta bere sortzailea eskertzeko, "The Art of Seeing" idatzi zuen (gaztelaniara "Un arte de ver" bezala itzulia). Titulu eder horrek inspiratu gaitu prestakuntza-eskaintza honetarako.

Oinarria: Ikastaro honetan William H. Bates-ek garatutako oinarrizko nozioak praktikan jarriko dira, Ikuspegi Natureleko beste espezialista batzuen ekarpen berriagoekin osatuta. Metodo honen abiapuntua Batesek egindako egiaztapena da, errefrakzio-erroreak (miopia, hipermetropia, presbantzia, astigmatismoa, estrabismoa) tentsio mentalak eragiten dituela, eta tentsio mentala begien muskulaturara eramaten dela. Gaur egun, zientziak baieztatu du ikusmen-prozesua garunean % 90ean garatzen dela, ikusmen-sistema nerbio-sistema zentralaren parte delako. Ikusmen-neurozientzia kognitiboak erakutsi du, buruko estresa dagoenean, ikusmenerako eskuragarri dauden energia eta arreta murrizten direla; ondorioz, ikusmen-zolitasuna murriztu egiten da. Ikusmena gutxitzen bada, kontzentratzeko

gaitasuna murriztu egiten da, eta horrek adimen-ahalegina areagotzen du, eta, horrela, gurpil zoroak jarraitu egiten du. Horregatik, gure sistema bisuala hobeto erabiltzeak errendimendua hobetzen du lanean, ikasketetan eta abarretan; era berean, estresa kudeatzeko gaitasuna hobetzen du eta egoera emozional positiboa errazten du. Gure ikusteko modua oso lotuta dagoelako gure pentsatzeko moduarekin eta gure sentitzeko moduarekin. Ikuspegiak eragin zuzena du munduarekin dugun elkarreraginean, gure harreman pertsonaletan, eta, batez ere, gure ongizatean. Beraz, erlaxazio-praktika espezifikoen bidez eta ikusmen-ohitura osasungarriak hartuz, ikusmena hobetzea eta begirada osasuntsu eta atsedean hartuta mantentzea lortzen da. Horixe da ikuspegi naturalaren filosofia.

Praktika horien artean, literaturarekin lotutako jarduerak daude, irakasle arduradunaren beste espezializazio-eremua. Artea eta edertasuna erlaxazioarekin, harmoniarekin, emozioarekin, irudimenarekin eta memoriarekin oso lotuta daudelako; horiek guztiak Ikuskera Naturalaren funtsezko tresnak dira. Aldous Huxleyk arrazoi zuen bere lanaren izenburuarekin: Ikusi artea da; edertasuna estimarazten digun artea, eta edertasunak ikusten laguntzen digu. Ikuspegiaren hobekuntza esperientziarik askatzaileenetako eta ahaldundzaileenetako bat da, irakasleak zuzenean ezagutzen diren kasu askotan egiaztatu ahal izan duenez, bai eta bere kasuan ere. Pertsona batek bere ikusmen-osasunaren gaineko erantzukizuna bere gain hartzea erabakitzen duenean, bizitza osoagoa aukeratzen ari da, bere burua gehiago ezagututa. Autoestimuan, ekintza-askatasunean, gizarte-harremanetan eta bizitzaren edertasunaz gozatzeko atseginean irabazten du.

Hiruhileko hiru ikastaro eskaintzen dira, I, II eta III, bakoitza 2 ECTSkoa: (9 saiotik 10era) 2026-2027 ikasturtean zehar. Ikastaro bakoitza independentea da eta bereizita jarrai daiteke. Hiru ikasturteko egitura horrekin, asteen behin Natur Ikuspegiko saio bat egiteko aukera eskaintzen da ikasturte osoan zehar, irailtik maiatzera bitartean, denboran zehar etengabe praktikatzeko. Horrela, pertsona bakoitzak modu ludiko eta sakonean integratu ahal izango ditu ohitura berriak, ikusmena hobetzeko.

ZURE BILA GABILTZA

Ikastaro hau nahi duenarentzat pentsatuta dago...

- ikusmena zaintzea eta gehiegizko ahaleginarekin, nekearekin, estresarekin edo beste kausa batzuekin lotutako ikusmen-arazoak saihestea;
- beren osasuna eta autoezagutza hobetzen dituzten teknikak ikastea (begiak arimaren ispilu dira benetan);
- beste pertsona batzuei ikusmena zaintzen laguntzea;

- ikusmena hobetzea, ikusmen-zorroztasunari dagokionez, baina baita "ikusmenaren" beste kategoria batzuei dagokienez ere (argia, bolumena, kolorea, ehundura, presentzia, mugimendua, periferia, fokuratzea);
- bere ikusmen-osasunaren gaineko erantzukizuna bere gain hartzea;

Hori guztia modu ludiko, dinamiko eta dibertigarrian, erlaxazioa, mugimendua eta sormena sustatzen dituzten praktikekin.

IRTEERA PROFESIONALAK

Prestakuntza horrek pertsona bakoitza gaitzen du bere eta bere maiteen ikusmena zaintzeko eta hobetzeko.

- Ikastetxeetan fase guztietan, adinekoekin eta osasun-arazoak edo gaitasun fisiko murriztuak dituzten pertsonekin lan egiten duten profesionalentzat (irakaskuntzakoak, osasunekoak, laguntzakoak...).
- Ikusmen-kalitatea eta ekipoen handitu nahi duten pertsonen eta enpresei zuzenduta dago, ongizate handiagoa eta, beraz, eraginkortasun handiagoa eta arrakasta pertsonalaren eta kolektiboaren tasa hobeak lortuz.

BALDINTZAK

Interesdun ororentzat sarrera libre.

RAKASKUNTZA

HASIERA ETA AMAIERA DATA: 2026/09/14 – 2026/11/16

EMATEKO TOKIA: Letren Fakultatea.

Unibertsitateko Ibilbidea, 5. 01006 Vitoria-Gasteiz

HIZKUNTZA: Gaztelania

INFORMAZIOA/IZEN-EMATEA

SAIL EDO ORGANO ARDURADUNA: Letren Fakultatea. Ingeles eta Alemaniar Filologia eta Itzulpengintza eta Interpretazio Departamentua

HELBIDEA: Unibertsitateko Ibilbidea, 5. 01006 Vitoria-Gasteiz

POSTA ELEKTRONIKOA: carme.bescansa@ehu.eus

(*) ECTS kreditu batek 25 orduko balioa du.