



**Gradu
Amaierako
Lana**

**Adin Goiztiarreko Depresioaren Prebentzio eta Hautemate
Programa Ikastetxeen Bitartez**

Egilea: Mendiola Villanueva Xuban Aratz

Tutorea: Rodriguez Fernandez Arantzazu

2020/21 ikasturtea

AURKIBIDEA

Laburpena:	3
SARRERA	5
MARKO TEORIKOA	8
2.1. Depresioa: definizioa eta zifrak:	8
2.2. Depresioa: Ezaugarriak umeetan	9
2.3. Depresioa Hezkuntzan	10
2.4. Zer egin ikasgelan kasuren bat ikusi ezker	12
2.5. Eskoletan emozioak eta depresioa lantzeko programak	13
3. PROIEKTUAREN EZAUGARRIAK	15
3.1 Helburuak:	15
3.2. Metodoak:	15
3.3. Emaidzak:	17
4. PROIEKTUA	17
4.1. Ikasleak	17
4.2. Irakasleak:	33
4.3. Guraso/Familiako/Tutoreak:	34
5. ONDORIOAK	34
6. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	37
7. ERANSKINAK	40

Izenburua:

Adin goiztiarreko depresioaren prebentzio eta hautemate programa ikastetxeen bitartez.

Laburpena:

Gradu amaierako lan honetan, hezkuntza komunitateari bideraturik dagoen depresio goiztiararen prebentzio eta hautemate programa bat sortzea izan da helburua. Baliabide fisiko zein digitaletan eginiko ikerketez baliatuz, egun gorakada nabarmena izaten ari den nahasmendu mental honi aurre egiteko programa baten beharra ikusi da, hezkuntza arloan dauden errekurso urriak direla eta. Jarraian ikus daitekeen lana egiteko, ikastetxe ezberdinetako orientatzaileekin, elkarte eta osasun erakundeetako kideekin eginiko elkarrizketak, eta digitalki iturri ezberdinetatik lorturiko informazioarekin osatu da lan hau. Hezkuntza komunitateko partaide ezberdinei zuzendua dago, ekintzen eskaintza espezifiko eta aproposena izanik partaide multzo bakoitzarentzat. Lan honen bitartez ikastetxetan urtean behin egiteko proposamena aurkezten da, gizarteko kide ezberdinek arazo honen inguruko informazio eta ezagutza gehiago izateko asmoz.

Hitz gakoak: Hezkuntza, depresio, prebentzio, hautemate, emozio.

Título

Programa de prevención y detección de la depresión en edad temprana a través de los centros educativos.

Resumen

En este trabajo de fin de grado se ha pretendido crear un programa de prevención y detección de la depresión en edades tempranas dirigido a la comunidad educativa. Aprovechando las investigaciones realizadas tanto en medios físicos como digitales, se ha visto la necesidad de un programa para hacer frente a este trastorno mental debido a los escasos recursos existentes en el ámbito educativo y el actual crecimiento de esta

enfermedad. Para poder realizar el trabajo en cuestión, se han llevado a cabo entrevistas con orientadores de diferentes centros, miembros de asociaciones y organizaciones sanitarias, y con información obtenida digitalmente desde diversas fuentes. Está dirigido a los diferentes miembros de la comunidad educativa, siendo la oferta de actividades más específica y adecuada para cada grupo de participantes. A través de este trabajo, se presenta la propuesta para poder realizarlo una vez al año en los centros escolares, con el fin de que los diferentes miembros de la sociedad tengan más información y conocimiento sobre este problema.

Palabras clave: Educación, depresión, prevención, detección, emociones.

Title

Program for the prevention and detection of depression at an early age through educational centers.

Abstract

The aim of this final degree project is to create a program for the prevention and detection of depression at an early age aimed at the educational community. Taking advantage of the research carried out in both physical and digital media, we have seen the need for a program to address this mental disorder, due to the scarce resources in the educational field and the current growth of this disease. In order to carry out the work in question, interviews have been conducted with counselors from different centers, members of associations and health organizations, and with information obtained digitally from various sources. It is aimed at the different members of the educational community, being the offer of activities more specific and appropriate for each group of participants. Through this work, the proposal is presented so that it can be carried out once a year in schools, so that the different members of society have more information and knowledge about this problem.

Keywords: Education, depression, prevention, detection, emotions.

1. SARRERA

Gizartea pertsona ezberdinez dago osatua, hala nola, hauek berezi egiten dituzten hainbat ezaugarriekin: tamaina, kolore, arraza, ideologia, pentsamendu, eta beste hamaika faktorez. Denok ditugu, edo izan beharko genituzke, jaiotzen garen momentutik eskubide eta betebeharrak berdinak, gurekiko eta gurekin bizikidetzan dauden gainontzeko partaideekiko.

Honek, denak bezala, bere onurak eta konpromisoak ditu. Eta gure indarguneak baloratzen diren bezala, gabeziak ere onartzea, eta hauek gainditzeko laguntza jasotzea gustatzen zaigu. Belaunaldiz-belaunaldi gizartean aldaketak ematen dira derrigor, eta egun, mudantza horiek nabarmen aldatzen hasi direla ikus daiteke: Emakumezkoen eskubideak hobetzen doaz, arrazengatiko diskriminazioa gutxitzen, sexu eta genero ezberdinak erabakitzeko eskubideak normalizatzen, gaixotasunak pairatzen dituzten, edota fisko zein mentalki “ohikoa” denetik urruntzen diren pertsonen gizarteratzea, etab. Azken adibide honetan nahiko nuke barneratzea, izan ere, gaixotasunak (jaiotzetik hasita edota bizitzan zehar arrazoi ezberdinengatik nozitzen dituztenak) ezberdin ikusi eta tratatu izan dira garai ezberdinetan. Adibide arginetariko bat historiari begiratu ezker, eta duela ez asko arte iraun duena, downen sindromearen afekzioa zuten pertsonena izan daiteke. Ezberdintzat hartuak zeuden, eta ez zentzu onean. Baina hau, eskerrak, orokorrean aldatu dela esan dezakegu. Ezberdin izatea, arrarotzat kalifikatuzetik, dibertsitate eta aniztasun bezala ikustera iragan da.

Honekin, heldu gara hizpide dugun gaira: depresioa, eta konkretuki hezkuntzarekin duen loturara. Aurreko lerrotan aipatu bezala, gizarteak derrigorrezkoak eta geldiezinak diren aldaketak jasaten ditu, baina gizarteko partaideon esku dago aldaketa horien zentzua zehaztea. Depresioari dagokionez, oraindik ere gazteen artean ezjakintasuna da nagusi gai honi dagokionez, gehienbat eskaintzen den informazio urriagatik.

Gaixotasun hau ez da “tristura normalarekin” nahasi behar. Normala baita noizean behin tristura edo kezka sentitzea, baina tristura “normala” arina eta iragankorra izaten da, eta ez du eragin esanguratsurik pertsonaren jardunean. Ingurunearen nolabaiteko babesa jasotzea eta ohitura osasungarriak hartzea komeni da (Gabilondo eta Iruin, 2019). Adin txikikoekin zenbait sintoma eta portaera ezberdin azaleratzen dira, nahiz eta ohikoenak diren adierazleak berdinak izan, hala nola: tristura, autoestimua baxua, ikuspegi negatiboa,

kontzentratzeko arazoak, elikaduran gorabeherak, loan asaldurak... (Osasunbidea, (d.g.); Bernaras, Jaureguizar eta Garaigordobil, 2019)

Hezkuntzaren betebeharrak bat ikaslearen ongizatea bermatzea da, baina egunero aurki ditzazakegu ezagutza berriak behar dituzten egoerak, zenbaitetan kanpotik datorkigun laguntzaren beharra ikusiz. Hezkuntzak, halako egoerei aurre egiteko edota hauek prebenitzeko duen baliabide handienetarikoa bat etengabeko formakuntza da. Proiektu/programa honek hori du helburu: formakuntza bat eskaintzea, nahasmendu honi buruzko informazio eta ezagutzak emanaz.

Halako arazo baten aurrean irtenbide bat bilatzen saiatzen garenean, kide ezberdinek kontutan hartzeak garrantzia handia du, erabil ditzazkegun baliabide ezberdinekin, adierazi nahi ditugun ideiak ahalik eta ulergarri eta garbi helarazteko. Horretarako, aurrerago ikusiko dugun moduan, lana hiru parte-hartzaile multzotan banatua dago: ikasle, irakasle eta guraso taldeetan. Honekin, proiektuak irauten duen denborari ahalik eta etekin handiena ateratzea espero da, lortu nahi diren helburuak lortuz.

Gradu amaierako lan hau egiteko motibazioak anitzak izan dira. Ikasleek izan ditzaketen behar emozionalak asetzea, edo hauek arintzen ahalegintzea izan da ordea arrazoi garrantzitsuenetarikoa bat. Cassà-ken (2005) ideiekin bat eginez, emozioak gure bizitzetan daude jaiotzen garenetik, eta zeregin garrantzitsua dute gure nortasunaren eta gizarte-elkarreraginaren eraikuntzan. Emozioak edozein espazio eta denboran bizi ditugu, familiarekin, lagunekin, ingurunearekin, berdinekin, eskolarekin, hezitzaileekin, etab. Beraz, eskola emozioak garatzen dituen ezagutza eta esperientzia-eremu bat da. Hezteak pertsonen garapen integrala kontuan hartzea esan nahi du, hala nola: gaitasun kognitiboak, fisikoak, muga ekonomikoak, moralak, afektiboak eta emozionalak garatzea. Emozioen lanketak berebiziko eragina du, beraz, depresioari aurre egin ahal izateko.

Gai honen inguruko informazio gehiago biltzen hasi ondoren, eta ikastetxe ezberdinekin hitz eginik (Gasteizko Tokieder eta Armentia Ikastola; Etxarri Aranatzeko Andra Mari ikastola eta San Donato Ikastetxe Publikoa), azken urtetan gohorakada izaten ari den gaixotasun hau (depresioa) lantzeko baliabideak eta informazio eskaintza urria zela ikusi zen. Hori dela eta, ikastetxeak eskaini dezazkeen heziketa baliabideak erabiliz, ikasleen ongizatea eta osasuna kontutan hartzen duen proiektu hau egitea pentsatu zen.

Egun, gaixotasun hau pairatzen duen edo pairatu izan duen inguruko ezagunik ezagutzen dugu gehienok, eta normala den moduan gogorra da egunerokotasunean

sufirimendu hori ikustea edo bizitzea. Hori dela eta, eta egoera are larriagoak ekidin ahal izateko asmoarekin, haurrak eta gazteak diren ikasle hauekin, emozioen bitartez landuko den saioak prestatzea egokia iruditu zaigu. Izan ere, ikasleak emozionalki orekan ez egoteak zenbait ondorio ekar ditzazke, kontzentrazio falta, eta honek ekar dezakeen eskola-porrotaren agerraldia esaterako. Honekin gainera, heldutasunerako, gai honi buruzko ezagutza gutxi batzuk eskaintzea. Era honetan, depresio kasuren baten aurrean aurkitu ezker, edozeini laguntza eskaintzeko errekurtsioak handiagoak izanen genituzke.

Lan hau sortzearen harira, ikastetxe batekin arazo honen inguruan zer egin gehiago sakontzea erabaki zen, eta datorren ikasturtean, gai hau landu ahal izateko proiektu hau lagungarri bihurtu zitekeela ikusi zen. Beraz, nahiz eta momentuz programa hau praktikan jartzeko aukerarik ez dugun izan, elkarlanean eta komunikazioan gabiltzan ikastetxeko kide ezberdenekin, datorren ikasturtean lehen aldiz martxan jartzeko asmoa dugu, orain arte kontutan hartu ez diren zenbait hutsune behatu ostean. Hala ere, jadanik zenbait urrats ematen hasia dago ikastetxea, aurrerago aipatuko dudan moduan, protokolo idatzi bat sortuz.

2. MARKO TEORIKOA

2.1. Depresioa: definizioa eta zifrak:

Depresio hitza latinezko *depressio*, *depressionis* hitzetik dator (hondoratzea, lur hondoratuaren eremua edo zentzu moralean hondoratzea) (Dechile, 2021eko maiatzaren 3a), bere definizioa ondorengo izanez: tristura sakon batek eta funtzio psikikoak inhibitzeagatik, batzuetan nahasmendu neurobegetatiboekin karakterizaturiko sindromea da (Real Academia Española, d.g., 4. definizioa).

Baina etimologia eta hiztegiak alde batera utziz, zer da depresioa? Depresioa nahasmendu mental ohikoa da, eta honako ezaugarri hauek ditu: tristura, interesa edo plazera galtzea, erru-sentimenduak edo autoestimurik eza, loaren edo gosearen nahasmenduak, neke-sentsazioa eta kontzentrazioerik eza (Munduko Osasun Erakundea [OMS], 2021).

Nahasmendu honek, beste gaixotasun batzuk ez dituzten hainbat ezaugarri bakar ditu, eta horrek zaildu egin dezake lehen mailako arretan kalitatea hobetzea. Gaixotasun fisikoekin alderatuta, buruko gaixotasunak estigma handiagoarekin lotzen dira, eta sarritan ez dira aitortzen lehen mailako arretan (Meredith, et al., 2006).

Depresioaren eta beste nahasmendu mental batzuen munduko karga handitzen ari da. 300 milioi pertsona baino gehiagori eragiten diela kalkulatu da. Depresioa ez da aldartearen ohiko aldaketan eta eguneroko bizitzako arazoei emandako erantzun emozional laburren arabera. Osasun-arazo larria bihurtu daiteke, batez ere iraupen luzeak eta intentsitate ertainetik lurrera bitartekoa denean, sufrimendu handia eraginez. Honek beste ondorio batzuen artean laneko, eskolako eta familiako jarduerak alda ditzake. Kasurik okerrean, suizidiora eraman dezake. Urtero 800 000 pertsona inguruk bere buruaz beste egiten dute, eta suizidioa 15 eta 29 urte bitarteko adin-taldean bigarren heriotza-kausa da (MOE, 2020).

Depresiorako tratamendu eraginkorrak dauden arren, kaltetuen erdiek baino gehiagok ez dituzte tratamendu horiek jasotzen mundu osoan (%90ak baino gehiago herrialde askotan). Arreta eraginkorra izateko oztopoen artean baliabide eta osasun-langile gaituen falta, buru-nahasmenduen estigmatizazioa eta ebaluazio kliniko zehaztugabea

daude. Arreta eraginkorra emateko beste oztopo bat ebaluazio okerra da. Laguntza eskaintza ezberdinak eskaintzen diren herri-ladeetan, depresioa duten pertsonak askotan ez dira behar bezala diagnostikatzen, eta depresiorik ez duten beste batzuk, berriz, oker diagnostikatzen dira (MOE, 2020).

2.2. Depresioa: Ezaugarriak umetan

Familiekin harremanetan egotea ezinbestekoa dela ikusi dugu. Baina eskola-orduen barruan depresio kasuren bat hautemateari dagokionez, irakasle tutoreak izaten dira garrantzia hartzen duten parte-hartzaileak orokorrean. Hori dela eta, eta ondorio ezberdinak ekiditeko asmoz, jarraian, eta soilik orientazio gisa, irakasleren batek ikasgela barruan ikasleren bati *Buruko Nahasteen Psikiatriako Eskuliburuan* (DSM-5-ak) (Ameriketako Psikiatren Elkarte, APA, 2014) aipatzen diren ondorengo sintomak ikusi ezker, behaketa sakonagoko bat egitea gomendatuko litzateke, hauek nola eboluzionatzen duten ikusiz eta laguntzaren beharra ikusi ezker ikastetxearekin batera erabakiak hartuz. **1.1 Taula: Depresio handia nahastearen irizpide esanguratsuenak (APA, 2014)** eranskinetan.

Bernaras, Jaureguizar eta Garaigordobil-ek (2019) diotenari erreferentzia eginez, nahaste honen diagnostikoa egiteko, gohikaldean azaltzen diren sintoma horietako bost edo gehiagoren azalera izan beharko du ikasleak bi astetan edo gehiagotan zehar, horietako sintoma bat aldarte deprimituarena edo interesa/plazerra galtzearena izanik. Gainera, sintomak aldaketa negatibo nabari eta esanguratsuak sortu behar dizkio pertsonari, arlo sozialean edo bere bizitzako beste arlo garrantzitsuetan ere. Hala eta guzti, hau depresio handiaren nahastea diagnostikatzeko da, baina proiektu honekin lotu nahi dena gaixotasun honen informazio zabalago bat eskaintzea da. Hori dela eta, taulako sintomak erreferentziatza hartuko ditugu, normalean ikasleek depresio arinak izaten baitituzte. Eta nola ez, irakasleen papera behaketa egiterako garaian funtsezkoa da, haiek baitira normalean eskola-orduetan ikasleekin kontaktuan denbora gehien mantentzen duten arduradunak, eta ondorioz ikasle bakoitzaren nortasunak hobeto ezagutzen dituztenak.

2.3. Depresioa Hezkuntzan

Hezkuntzan ingurunean zentratutako zenbait ikerketek erreparatu ezker, unibertsitateko ikasleen artean eginiko azterlanetan argi geratzen da depresioak ikasleei eta hauen errendimenduari eragina duela. Ferrel, R., Celis, A. eta Hernández, C.-k (2011) Kolonbian eginiko ikerketa baten arabera zera aurkitu zuten: ikasleen %52k depresio maila altua zutela (%8k depresio larria, %19k depresio ertaina eta %25ak depresio arina); emakumeen kasuan ematen da batez ere (%30,4), gizonen kasuan aldiz gutxiago (%21,4). Hala ere, gizonen kasuak izan ziren larrien, 18-24 urte bitarteko ikasletan. Egileek ondorioztatu zuten populazio horrek nahasmendu depresiboak izateko joera duela, eta horrek absentziara, bereizketara edo suizidiora eraman ditzakeela, beste azterlan batzuek ere iradokitzen duten bezala. Azterlan honekin ikus dezakegu jende gazteengan ere gaixotasun hau pairatzeko joera dagoel, hori dela eta, garrantzitsua da gaztetatik hautemate eta prebentzio baliabideak martxan jartzea, etorkizunean ondorio nahasmendu honek dakartzan ondorio ezberdinak ekidin ahal izateko, izan ere, kalkulatu da depresio handia nahastearen prebalentzia %0,5 ingurukoa dela eskolaurreko adinerako, %2ra igotzen dela eskola-adinean eta nabarmen handitzen dela nerabe-adinean, %5era iritsiz (Gutiérrez, R., 2007).

Argi dago ikaslearen erabateko osasun ezak ikasketek eragin egiten dietela hainbat faktoregatik, hala nola: motibazio galeragatik, arreta mantentzeko zailtasunak izaten dituzte, energia eza eta loaren nahasmenduak adibidez. Baina horrez gainera, hainbat aurkikuntzek depresioaren eta eskolara ez joatearen arteko lotura iradokitzen dute, bereziki absentismoa eta justifikatu gabekoak. Medikuek eta eskola-langileek arreta jarri beharko lukete asistentzia txikia duten haur eta nerabeengan depresioa izateko aukerari buruz (Finning et al., 2019).

Aurrekoarekin bat eginez, beste artikuluko batek zera dio: "haurren depresio sintomatologiak berezko ezaugarriak ditu; adibidez, haur eta nerabeen kasuan, egoera suminkorra izan daiteke, tristura izan beharrean. Depresioak gizabanakoaren hazkundera eta garapenera eragiten die, honek eskola-errendimenduan eragina izanez. Honez gainera, gizarte-isolamendua, autoestimu baxua, etsipena, ohiko tristura, kontzentratzeko zailtasuna, elikadura-desorekak eta loaren zikloetan eragina du. Nerabeen artean, nahasmendu depresibo handia da portaera suizidaren kausa nagusia. Nahasmendu honen arazo nagusia, haurren eta nerabeen % 70ek baino gehiagok ez dutela diagnostiko edo

tratamendu egokirik jasotzen, eta horrek gizabanakoen osasun emozionalean ondorioak izan ditzake (Acosta, et al. (2011)).

Eskola instituzio gisa, informazio eta ezagutza ezberdinak, gizarteko partaide ezberdinei helarazteko erabiltzen den tokia da egun. Honek, gizarteko pertsona kopuru handi baten baloreak eta ideiak bideratzea ekartzen du, nahiz eta maiz ez zaion behar beste garrantzia eskaintzen ikastetxearen lanari, eta honek gizartearekiko duen ardurari. Hau, lurralde, kultura eta garaiaren arabera ezberdina da, eta adibide argienetariko bat egun Finlandiako ereduarena izan daiteke. Argi eta garbi ikus daiteke eskolak duen garrantzia gizartean, eta honi eskaintzen zaion balorea. Herrialde honen kasuan gizakiaren garapena bihurtu du, bere osagai guztietan, hezkuntzaren funtsezko helburu. Hori dela eta, hezten ari den orok leku bat izatearen, bera izan ahal izatearen eta askatasunez garatzearen sentimendua esperimintatzen du. Bakoitzak bere gaitasun maximoen neurria lor dezake. Honekin balore moralen aldarrikapena eta, aldi berean, tolerantzia lortu nahi dute (Robert, 2006).

Legeak, eta gizartean erroturik dauden zenbait ideia aldatzea zaila den arren, neurri txikitik ikastetxearen barne diren partaideen esku dago nolako hezkuntza eta ideiak izatea nahi ditugun erabakitzea. Lan honek duen helburuari erreferentzia eginez, eskolak dituen informazio eta ezagutzen banaketarako gaitasunak aprobeitza ditzazkegu gizarteko kide ezberdinekin komunikatzeko eta gizarte anitz eta pluralean oinarritutako hezkuntza bat lortzeko. Horretarako, ezinbestean hezkuntza-erakundeak eta irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan inplikaturik dauden elementuak, hala nola ikasleak, familia eta haren inguruko gizarte-giroa aipatu behar dira (Edel, 2003).

Ondoriozta daiteke beraz, eskola-garapena edo porrota faktore multzo baten ondorio direla, besteak beste, ikaslearen autokontzeptua/autoestimua eta depresioa. Biek baldintzatzen dute beren eskola-bizitza osoa, itxaropenak, motibazioak eta asmoak. Nahiz eta berez ez den nahikoa autoestimua positiboa izatea errendimendu baxua gainditzeko, errendimendu akademiko on bat lortzeko oinarri onena da (Hernando, A., Alonso, P., Lobato, H. eta Montilla, C., 2008). Honek zera esaten digu, depresioa eta autoestimua lantzeko aukera izan ezker (norbera errespetatzen ikasiz, eta emozioen adierazpen eta onarpena lortuz adibidez), gaixotasun hau pairatzeko aukerak murriztu egin daitezkeela.

- **Familia eta eskolaren arteko lana**

Hezkuntza gelan bakarrik aplikatzen bada, baina ez etxean, ikasleak ondo dagoenaren edo desegokia denaren artean nahastu egiten dira. Izaeraren hezkuntzak etxean jarraitzen duenean ordea, balioek zentzu handiagoa hartzen dute ikasleen bizitzan. Horrenbestez, balioetan oinarritutako hezkuntza koherentea eta esanguratsua izatea nahi badugu, familiak eta eskolak lankidetzan jardun behar dute (Yaşaroğlu, 2016).

Gurasoek garrantzi emozional handiagoa dute bizitzako lehen urteetan, eta haur askok ez dute eskolatze osoa edo partziala izaten hiru, lau edo bost urtera arte, eta ordurako, izaeraren alderdi asko garatzen ari dira dagoeneko. Hala ere, eskolak eragina izan dezake haur baten autokontzeptuan, trebetasun sozialetan, balioetan, arrazoibide moralaren heldutasunean, joera eta portaera prosozialean, moralari buruzko ezagutzetan, balioetan eta abarretan (Berkowitz, 2002).

Hau hala izanik, ikasleen hezkuntza integrala gauzatzeko, beharrezkoa da komunikazio-kanalak izatea eta familiak eta eskolak elkarrekin eta modu koordinatuan jardutea. Horrela bakarrik garatuko da haurren garapen intelektuala, emozionala eta soziala baldintzarik onenetan. Baterako jardun horrek bi espazio desberdin baina osagarritan egotearen ideia bultzatuko dio haurrari (Muñoz, 2009). Eta gure kasuan, depresio kasuren baten aurrean aurkitu ezker, oraindik ere garrantzia handiagokoa hartuko luke komunikazio egoki bat izateak, bai ikuspuntu/behaketa/informazio ezberdinak partekatzeko, eta baita erabakiak hartzeko ere.

2.4. Zer egin ikasgelan kasuren bat ikusi ezker

Ikastetxe ezberdinetan jasotako informazioa baliatuz, irakasle batek (tutorearen kasuan) depresioaren nahasmendua izan dezakeen ikasleren bat detektatu duela ikusi ezker hau izanen litzateke aurrera eramaten den “protokolo ez idatzia”:

1. Ikastetxeko orientatzailearekin jarriko da harremanetan
2. Ikaslearen espedientea berraztertuko da, bere historialaren laburpena ikusiz.
3. Behaketa erregistro bat burutuko da irakasle ezberdinen eta aholkulariaren artean.

4. Egoerak hobetzen ez duela ikusi ezkerok, guraso/familiko/arduradunarekin jarriko dira kontaktuan, eta egoerari buruzko informazio eta behaketak partekatuko dira, datu ezberdinak batuz: nola ikusi duten alaba/semea azken asteetan, jarreran aldaetarik izan duen, portaera arrarorik sumatu duten, arazorik izan duen etxean edo lagunekin, etab.
5. Egoera larria izan ezkerok, kanpoko laguntza eskatuko litzateke: familiako medikuari, osasun zentroari, zerbitzu sozialei edota beste entitate bereziren bati, egoeraren arabera.

*Depresio kasu bat izan daitekeenaren susmoa duen lehen irakaslea espeialista izan ezkerok: bere kontu edozein pausu eman aurretik tutorearekin jarriko da harremanetan bere susmoak azalduz.

2.5. Eskoletan emozioak eta depresioa lantzeko programak

- **Adimen emozionala Gipuzkoa:**

Gipuzkoako Foru Aldundiak egindako Programa bat da. Honen helburua zera da:

Gipuzkoako hezkuntza komunitate osoari, 3 eta 20 urte artekoari, programa praktikoa eta orientagarria eskaintzea, bai eta zeharkakoa ere, Adimen Emozionala garatzeko "Tutoretza-ekintzatik", gazteek, heziketa akademikoa amaitzerako, gaitasun emozionalak ere bereganatuta izan ditzaten (Gipuzkoako Foru Aldundia, d.g.).

Tutoretza ekintzetan adimen emozionala garatzeko programa da. Autoestimua, autokontzeptua eta trebezi sozialak lantzeko jarduera anitz aurki daitezkeu bertan.

- **Golden 5:**

Golden5 proiektuaren helburua, hiru urtez (2004-2007), irakasleentzako hezkuntza-programa bat sortzea izan da, ikasgelan eskola-giro atsegina eta eraginkorra izan dezaten. Proiektu honen oinarria eskolek erantzukizun handia dutela etorkizuneko herritarren heziketan eta beraiekiko uste izatea da, besteekiko eta gizartearekiko jarrera osasungarriak garatzen, bereziki kontuan hartuta gizarte-bazterkeria jasateko arriskuan dauden haurrek arreta berezia behar dutela. Irakasleek gai izan behar

dute estrategiak zuzentzen eta haurren eta eskolen gizarte-garapena hobetzen, talde gisa. Ildo horretan, Golden5 programak printzipio bat, arlo batzuk eta funtsezko urrats batzuk proposatzen ditu, hori lortzen laguntzeko (Lera, 2009).

Ikasle bakoitzaren onena ateratzea xedea duen programa da. Bost esparruetan lan egiten du, eta hauetako harremana eraikitzen horretan azaltzen diren gakoak lantzea proposatzen du.

- **Pozik Bizi:**

8-10 urte bitarteko umeen emozioak eta depresio-sintomak hobetzeko programa.

POZIK BIZI programa zenbait ikastetxetan jarri zen abian, modu esperimentalean. Programak lortutako emaitzek beraren eraginkortasuna erakutsi dute. Era berean, depresio-sintomak prebenitzeko eta 8-10 urte bitarteko haurren egoera emozionala hobetzeko haurrei zuzendutako programek zer garrantzi duten azpimarratu dute. Hautzarotan eta nerabezarotan gertatzen ari den depresio-sintomen gorakadak prebentzio-neurri goiztiarrak hartzera behartzen gaitu. Testuinguru horretan diseinatu da programa hau, hezkuntza-eragile guztiei baliagarria izango zaielakoan (Bernaras, Jaureguizar eta Garaigordobil, 2019).

Programa hauek begiratu eta informazio/ezagutza/baliabide gehiago nahi izan ezker, komunitateko osasun sailarekin edota gobernuko guneekin harremanetan jarri daitezke, aurrerago ikusi ahalko dugun moduan, zenbait gobernu, erakunderekin harremanetan eta elkarlanean jarduten dute baliabide eta programa ezberdinak eskainiz.

Halaber, depresioa lantzeak eskoletan, etorkizunean gaixotasun hau pairatzeko aukerak murriztea espero da, edota gutxienez, nahasmendu honen ondorioak horren larriak ez izateko. Hori dela eta programa hau, edo proiektu honen ideiak erreferentzizat harturik, ikastetxean lanketa bat egitea gomendagarria da. Datorren urtera begira esaterako, ikastete kontzertatu batean, programa hau oinarri izanik, hezkuntza komunitate osoari bideraturiko programa aurrera eramatea aurreikusten da.

3. PROIEKTUAREN EZAUGARRIAK

3.1 Helburuak:

Aurretik aipatu den guztiaren harira, Gradu Amaierako Lan honek orain arte ikastetxeetan isolaturik edo errekurtsio urriekin egon den depresioaren inguruko proiektu bat sortzea du helburu. Proiektu honen barnean ikasleei bideraturik dagoen emozioen lanketa eskaintzen duen Unitate Didaktiko bat eskainiko da; gurasoendako informazioa; eta irakasleentzako, haien lanerako onuragarriak izan daitezkeen depresioari buruzko informazio eta baliabide ezberdinak.

Labur esanda, proiektu honekin ikaslearen ongizatea eta hezkuntz integrala bermatzen laguntzen duen ekarpen txikia eskaintzea nahi da. Helburu hau lortu ahal izateko aditu eta alorre ezberdinetako langileen ikuspuntuak hartu dira kontuan arazoari ahalik eta hobekien aurre egin ahal izateko.

3.2. Metodoak:

Azterketa bibliografiko bat egin da depresioaren inguruan, eta lan hau egin ahal izateko beharrezkoak izan diren hezkuntzarekin loturiko garai eta publikazio ezberdinetako: liburu, aditu, web-gune eta aldizkari ezberdinak erabiliz. Hauen analisisa hezkuntza proiektu ezberdinetan, eta hezkuntza komunitatearentzako sortzea nahi izan den ikastetxea bitartekari gisa, adin goiztiarreko depresioaren hautemate eta prebentzio programa lortzeko bidean zentratu da.

Elkarrizketa ezberdinak burutu dira esparru ezberdinetako langileekin:

- Hezkuntzaren alorrean:
 - Gasteizen (Araba) kokaturiko D ereduko Haur eta Lehen Hezkuntzako Tokieder ikastola publikoko Myriam Caballero aholkulariarekin egin zen elkarrizketa. Ikastetxea hiru lerrotan dago banaturik, 2 eta 12 urte arteko hezkuntza-eskaintza eskainiz.
 - Gasteizen (Araba) kokaturiko D ereduko, Euskal Herriko Ikastolen Elkarteko Armentia Ikastolako Natalia Moia aholkulariarekin egin zen elkarrizketa. 1-18 urte bitarteko hezkuntza-eskaintza duen 1230 ikasleko ikastetxea da.

- Etxarri-Aranatzeko D ereduko San Donato Ikastetxe Publikoko Ana Mazkianan zuzendari eta aholkulariarekin egin zen elkarrizketa. Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Departamentuaren sarekoa da. Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntzako hezkuntza-eskaintza du.
- Etxarri-Aranatzeko D ereduko ikastetxeko Itziar Aldaz aholkulariarekin egin zen elkarrizketa. Haur Hezkuntza, Lehen hezkuntza eta Bigarren Hezkuntza hezkuntza-eskaintza du. Andra Mari Ikastola herri-ekimenez eta auzolanean sortutako gurasoen kooperatiba bat da, Altsasuko Iñigo Aritza ikastolarekin batera, 1976. urtetik aurrera, Aralarko Mikel Donea Ikasleen Gurasoen Kooperatiba osatzen duena. Kooperatiba hau Nafarroako Ikastolen Elkartearen (NIE) barnean dago eta Euskal Herriko Ikastolak Europar Kooperatibaren zati ere bada.

Azken ikastetxe honekin, burutzen nabilen proiektu honen harira, bertako aholkulariarekin batera ikastetxetan dagoen informazio eta baliabide faltaz konturatu ginen. Gauzak hala, ikastetxeko aholkularia, Nafarroako Ikastolen Elkarteteko den OMI-rekin (orientatzaileen mintegia) jarri zen kontaktuan, eta aztertzen gabiltzan gaiari buruz eztabaidatu zen. Bileraren ondoren eta ondorioz, orain arte idatzirik ez zegoen protokolo bat egitearen apustua egin zen.

- Osasun Elkarteen alorrean:
 - ASAFES (Buru Gaixotasuna duten Pertsonen eta Senideen Arabako Elkartea) elkarteko Idoia Gomez psikologarekin egin zen elkarrizketa.
 - ANASAPS (Nafarroako Osasun Mentalerako Elkartea) elkarteko Edurne Goñi gizarte-langilearekin egin zen elkarrizketa

3.3. Emaitzak:

Proiektu hau ikasturte honetan abian jartzeko aukerik egon ez den arren, aurreko lerrotan aipatu bezala lan hau egiteko aurrera eraman den ikerketaren eta esku-hartzetxikien harira, ikastetxe batean depresioaren behin-behineko prebentzio eta hautemate protokolo idatzi bat sortzea lortu da. Eta datorren ikasturtera begira, programa honetan oinarrituriko proiektu bat aurrera eramatea espero da.

4. PROIEKTUA

Hirutan zatitu da lana, proiektuaren protagonista talde bakoitzari dagokion informazio espezifikoa eskaintzeko asmotan. Lan osoan zehar aipatu dugun, eta aipatuko dugun bezala, hezkuntza komuntateari, bere osotasunean, eskainiz ahalik eta baliabide egokien. Hala izanik, jarraian: ikasleentzako, irakasleentzako eta guraso/familia/tutoreentzako ataletan banatu dugu.

4.1. *Ikasleak*

Ikasleekin, depresioaren informazioa eskaintzen joanen gara gutxinaka, eta adin honetako ikasleei ulergarriagoa egiteko asmotan, emozioekin batera lan egingen dugu, hauek asaldadura edo nahasmendu egoera baten aurrean organismoak ematen dituen erantzun antolatua baitira (Bisquerra, 2000), etadepresioa pairatzeko edota ekiditeko faktore garrantzitsueneteriko bat. Hori da ikasleek ikustea eta sentitzea nahi duguna: emozio ezbedinak izatea normala dela, eta emozio hauek gainontzekoei erakustea eta adieraztea ona/naturala dela. Halaber, hauek kudeatzeak/kudeaketa ezak dituen ondorio positibo zein negatiboez jakinaraztea (depresioa pairatzeko arriskua izan daiteke alderdi negatibo esanguratsuenetariko bat, hau lantzen gabiltza eta).

6 urtetik 12-ra bitarteko ikasleekin lantzeko pentsatua dago unitate didaktiko txiki hau. Saioak lantzerako orduan ordea, adin ezberdinekoei eta gelako giroei egokitu beharra daude. Hots, proposatzen diren ekintzak oinarri gisa hartu ondoren, ikasleen beharren eta ezagutzen arabera bideratuko dira.

Arloa: Tutoretza

Izenburua: Adierazi, azaldu, askatu, izan zu. Senti dezagun!

Gaia: Emozioak

Maila (k): LH-ko 1.mailatik-6.maila-rarte.

Saio kopurua: 8 saio.

Proposamenaren justifikazioa

Emozioek gure bizitzan duten eragina oso handia da, uneoro daude presente. Baina oso momentu konkretutan konturatzen gara honetaz, eta gugan duten eraginez. Hauek nondik datozen jakiteak, gure burua eta gorputza hobeto ezagutzen lagunduko digute, osasun eta ongizate batera iristen lagunduz. Izan ere, gainontzekoekin erlazionatzen lagun dezake, emozioen kudeaketa bat lortzen, adimen kognitiboaren hobekuntzan, norberaren berezko izaeraren sorreran, gainontzekoak diren bezala onartzen, etab. Emozio eta sentimendu hauek bideratzea, egiteke dagoen ezinbesteko ataza bihurtu den hezkuntzako helburua da. Hauek ulertzen eta kudeatzen jakiteak, duela gutxi arte kontutan hartu ez dugun garrantzia lor dezake.

Epe luzera begira, elkarbizitza eta ongizate pertsonalean eragin dezaketen funtsezko gaitasunak landu ditzazkegu saio hauen bitartez.

Testuingurua

Etengabeko aurrerapen teknologiko eta soziologikoez inguraturiko gizarte batean bizi gara, non norberarekiko eta gainontzekoekiko errespetuak eta laguntzak geroz eta balore nabarmenagoak hartzen hasi diren. Gaixotasunen trataerari dagokionez ordea, zoritxarrez oraindik ere informazio eskaintza eskasia ikusi da, adin goiztiarretan gehienbat. Honek, etorkizunean gaitz hauek pairatzeko aukerak nabarmen handitzen ditu.

Gai hau kudeatzeko, hezkuntza esparrutik lanak egiten hasi diren arren, baliabide eta informazio falta nabaria dago oraindik ere.

Arazoa

Emoziak zer diren, hauen kudeaketa, adierazpena eta beren eraginak jakiteak garrantzia handia dauka norbanakoaren eta inguratzen dituen gainontzekoengan: harremanetan, osasunean, autoestimuan, lorpenetan, hutsetan, etab. Hauek ez lantzeak desoreka egoera batera eraman ditzake ikasleak epe labur zein luzean. Honek, eragin negatibo ugariak sortu ditzake, hauen artean depresioaren nahasmendua adibidez.

Helburuak

Jarraian hiru helburu orokorrak ikus daitezke, bakoitzari dakoizkion helburu espezifikoekin batera:

1. Emozien kudeaketa lortzea, pentsamendu positiboak sustatuz eta negatiboak identifikatzen, ulertzen eta erreagulatzen ikastea:
 - 1.1. Norberaren edota besteen pentsamenduen adierazpen ezberdinak bereiztea.
 - 1.2. Emozioen kudeaketa lortzen ikastea.
 - 1.3. Depresioari erlazionaturiko portaera ezberdinak ikusten jakitea, honen sintomak, eta jarreran izan ditzakeen eraginak ulertuz: kontzentrazio arazoak, tristura konstantea, interes falta, nekea, elikaduran nahasmena, etab.
 - 1.4. Depresioa okertu dezaketen egoerak aztertzea: liskarrak, familia arazoak, bizipen eta ondorio fisiko zein psikologiko negatiboak, etab.

2. Ikasleen autokontzeptuaren lanketa autoestimua garapen egokirako, gaitasun ezberdinak kontutan hartuz:
 - 2.1. Autokontrol eta erlaxazio-trebeziak garatzea.
 - 2.2. Egoera emozional eta autoestimu ezberdinak aztertzea, eta hauek kontrolatzeko estrategiak ezberdinak ikastea.
 - 2.3. Egoera ezberdinen aurrean aurrera egiteko estrategiak lantzea.
 - 2.4. Egoera zailen aurrean sentitzen ditugun emozioak eta pentsamenduak aztertzea.
 - 2.5. Ezintasun egoera baten aurrean sentitzen diren emozio eta pentsamenduak lantzea.
 - 2.6. Konfiantzaren maila ezberdinak aztertzea, eta autokonfiantza hobetzen duten egoerez hausnartzea.

3. Alderdi soziologikoa eta talde-harremanak lantzea:
 - 3.1. Norbera eta taldeko kide ezberdinak ezagutzea.
 - 3.2. Taldekideen arteko entzutea eta enpatia areagotzea.
 - 3.3. Eginkizun komunetan elkarri laguntzen ikastea.
 - 3.4. Norberarekiko eta gainontzekoeki errespetua estimulatzea.
 - 3.5. Taldean eta kide desberdinen artean sortzen diren liskarrak aztertzen eta konpontzen ikastea.

Ataza:

Emozio ezberdinak ulertzea eta ezberdintzen jakitea, hauek adierazten ikasteko eta nola aurre egiten jakiteko, lanketa ezak ekar ditzazkeen ondorio negatiboak ekidinez.

Landuko diren oinarrizko gaitasunak:

- Oinarrizko kompetentzia:
 - Pertsonarterako eta gizarterako kompetentzia.
- Zehar kompetentziak:
 - Norbera izaten jakiteko kompetentzia.
 - Ekimena eta ekintzaile-espirtua izateko kompetentzia.
 - Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.
 - Elkarbizitzarako kompetentzia.
 - Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia.

Helburu didaktikoak:

- Emozioen kudeaketa lantzea.
- Depresioarekin bat datozen emozio ezberdinak ulertu eta bereiztea.
- Depresioaren inguruko oinarrizko kontzeptuak lantzea.
- Depresioak eta emozien kudeaketa okerrak ekar ditzazkeen ondorioak aztertzea.
- Norbanakoaren eta gainontzekoen errespetuaren garrantzia lantzea.
- Talde-lanean aritzen ahalegintzea.
- Kideak errespetuz onartzea eta lankidetzan aritzea.
- Egoera ezberdinak aztertzea eta hauek kudeatzen ikastea.

Eduki multzoak:

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

A. Kontzeptuzkoak:

- a. Norberaren emozioak eta sentimenduak.
- b. Ez-hitzezko komunikazioa.
- c. Nork bere buruaren ezagupena eta kontrola.

B. Prozedurazkoak:

- a. Emozio eta sentimenduak adieraztea.
- b. Ez-hitzezko komunikazioa erabiltzea.
- c. Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea.

C. Jarrerazkoak:

- a. Errespetua.
- b. Elkarrekintza.

- c. Parte hartzea.
- d. Autonomia.

Jardueraren sekuentzia:

Unitatea lau fasetan banatu da. Hasierako fasean film bat ikusiko dute, eta honen inguruko hausnarketak, adierazpenak eta balorazioak landuko dira emozioak ulertzeko. Honek hausnarketari bide eman diezaioke.

Bigarren faseari, garapen fasea deituko diogu, eta hemen emozioek gudan duten balorea/eragina sentitzeko eta ulertzen saiatzeko ariketa proposatuko dugu, eta baita *Mindfulness* saio bat ere, gure gorputza ulertzen eta baloratzen ikasteko.

Ondoren, aplikazio eta komunikazio fasean sartuko gara, eta talde kooperazioen bitartez, emozioen kudeaketa eta balorazio baten ikaskuntza eskaintzen duen saio bat antolatuko dugu.

Azkenik, orokortze eta transferentzia fasean murgilduko gara, elkarbizitza eta laguntasuna baloratzen lagundu dezakeen, eta gainera gure, eta gurekiko duten ezaugarrien adierazpena eskaintzen duten jarduerak proposatuz.

Ebaluazioa:

A. Adierazleak:

- a. Emozio ezberdinak eta depresioan duten eragina bereizten du.
- b. Emozio ezberdinak bereizten ditu eta depresioan duten eragina ulertzen du.
- c. Jarrera parte-hartzailea izan du.
- d. Bere ikaskide eta irakasleekiko errespetua izan du.
- e. Ikasle bakoitzaren erritmoak errespetatzen du.
- f. Gainontzekoen iritziak eta adierazpenak errespetatzen du.
- g. Ez du inor gutxiesten.
- h. Hizkera egokia erabiltzen du.
- i. Taldekide ezberdinekin jokatu du.
- j. Jolasaren helburuak bete ditu.
- k. Lankidetzan jardun du.
- l. Ekintzarekin disfrutatu du.
- m. Bakoitzaren gaitasunak errespetatu ditu.
- n. Jolasetan eta hausnarketetan inplikatu da.
- o. Talde-lanean jardun du.

- p. Gainontzekoak lagundu ditu.
- q. Bere iritzi eta erabaki propioak partekatu ditu.
- r. Gainontzeko ikaskideekin harreman du da.

B. Tresnak:

- a. Jarrerak.
- b. Partekaturiko emozioak.
- c. Egunerokoa.

Ebaluazioa irakaslearen esku egon da, horretarako goian azaltzen diren kontzeptuen parametroen arabera izan da. Behatu beharreko alderdiak “adierazleak” atalean daude ikusgai, eta hauek ebaluatzeko tresnak hiru izan dira: ikasleen jarreraren behaketa saioetan zehar, hauek adierazten/partekatzen dituzten emozioen behaketa eta ikasleek sortuko duten egunerokoa.

Hiru ebaluazio hauek irakasleak egingen ditu, behaketaren bitartez. Saio bakoitzean ikasleek izandako jarrera koadernoan idatziko du. Argi dago, ez duela banan-banan ikasle bakoitzak saioan zehar uneoro izan duen jarrera idatzi behar, baina bai orokorrean zailtasunik izan duen bere buruarekin edo gainontzeko ikaskideekin, edota alderantziz, jarrera onarekin eta parte-hartzeko gogoekin aritu den. Depresioari buruz hitz egiten denean jarriko da arreta gehienbat, eta honi buruz hitz egiterakoan azaldu duen jarrera parte-hartzailea, errespetuzkoa, etab. behatuko da.

Berdina gertatzen da emozioen adierazpenaren behaketarekin, hots, ikaslearen batek emozioak edo depresioaren gaiaren inguruko adierazpenak edo partekatze momentuetan, hauek azalertzeko gai ez dela, hala kostatzen zaiola ikusi ezker, koadernoan sortuko duen behaketa atalean adieraziko du, eta saioek aurrera egin ahala zabaltzen ez dela ikusten bada, honen zergatia eta esku-hartzea bilatzen saiatuko da. Eta alderantziz izan ezker lehengo atalean bezala, hau da, emozioak eta pentsamenduak aztertze gai dela ikusi ezker, eta hauek askatasunez adierazteko zailtasunik ez duela nabarmentzen bada, hau ere kontutan hartuko du irakasleak.

Azkenik, ikasleek sortuko duten egunerokoaren bitartez ere baloratuko du irakasleak. Bertan ikasleek idatzitakoari erreparatuz, emozioen kudeaketa eta adierazpen saiakera egokia dela ikusi ezker kontutan hartuko du ebaluazioa egiterako orduan, eta alderantziz denean berdin, arazorik egon daitekeela ikusi ezker honen zergatia eta beharrezkoa denean esku-hartzea aurrera eramane du.

ADIERAZI, AZALDU, ASKATU, IZAN ZU. SENTI DEZAGUN!

Ikasleekin emozioak eta depresioari buruzko lanketak etorkizunean ondorio larriagoak ekidin ditzazke. Jarraian proposaturiko saio eta ekintzetan, aipaturiko helburuak betetzeaz gainera, ikasleek ekintzekin eta ikaskide-lagunekin disfrutatzeke asmoz sortu dira. Zenbait saio lasaiak izan daitezke, eta beste zenbait mugituagoak. Adin bakoitzaren, ikasleen eta giroaren arabera moldatzea gomendatzen da, heldutasun emozionalak eta adin bakoitzaren beharrak ezberdinak baitira Lehen Hezkuntzako lehen mailatik-seigarrenerarte.

Saioen amaiera bakoitzean, ikasleei tarte bat utziko zaie egunerokoa betetzeko eta galdeketa eta gogoeta egiteko. Oso garrantzitsua da zati hau, emozioen azalratze eta konpartitze momentu egokia bihurtzen delako. Zihurrenik ez direla hausnarketa eta emozio ugari adieraziko hasieran, baina saioak aurrera egin ahala, pixkanaka lasaitzen eta askatzen joatea espero da, depresioari buruz ere jakin-mina pizten doan heinean. Ondoren ikus daitezkeen egunerokoa, galdeketa eta eranskinetan aurki daitezkeen “jarduera ebaluatzeke taula” (Eranskinetan “**1. fitxa**” aurki daitezke) Vitoria eta Etxeberria-ren (2008) “*Adimen emozionala. Lehen Hezkuntza. 2. zikloa*” lanean argudiatu da gehienbat, eta ikasle zein irakasleei hausnarketa sakonago bat lortzen lagun dezake.

Eta depresioaren informazioa “irakasleentzako liburuxka” eta “gurasoentzako triptikokoa”-n oinarriturik eskaini diezaiekegu ikasleei.

- **Egunerokoa**

Haiek sorturiko eguneroko batean oinarritzen da, eta saioan zehar gertaturiko guztia idatziko da. Kontaketa bidez, izan diren jarrerak, adierazi diren edukiak eta jarduera bakoitzaren emaitzak (marrazkiak, ipuinak, mozorroak...) jasotzen dira. Irakasleak, ikaslearen idatzitako adierazpen edo hauen saiakeraren arabera baloratuko du, ea bere pentsamenduak eta ideiak plazaratzen saiatu den ikusiz.

- **Galdeketa**

Galdeketa, jarduera bakoitza amaitu ondoren saioaren funtzionamenduari buruzko gogoeta eskaintzen digun tresna da. Hobetzeko moduak identifikatzen eta egoera edo zailtasunei aurre egiteko estrategia berriak garatzen laguntzen du. **Eranskinetako “1. fitxa” izenean aurki daitezke.** Galdeketa ebaluazio-adierazle ugari ditu, eta jarduera bakoitzean hartu beharko lirake kontuan: gogobetetze maila, parte-hartze maila, taldearen giroa, komunikazioa-entzutea eta helburuen lorpen maila. Galdeketa hau, eranskinetako fitxa

honen bitartez bakarka beteko dute ikasleek, eta haien iritzi pertsonalaren arabera izanen da. Amaitutakoan irakasleari emanen diote. Irakasleak ikasleen beharrak eta iritziak baloratzeko erabiliko du, saioaren inguruko ikuspuntu ezberdinak ikusiz eta ekintza egokia den ala moldaketa behar duen baloratzeko baliogarri izanez.

Ikus daitekeen moduan, bost kuadro dituzte baloratzeko. Huek, irakasleak hasieran azalduko dituen ideien arabera baloratuak izango dira ikasleengatik. Adibidez: gogobetetze mailan, jarduera garatzean bere buruarekin, taldekideekin eta ekintzarekin eroso sentitu den, gogotsu ibiliz esanez, eta baloratzera ezin hobeia izan dela, dinamika barruan erabat murgildu dela bera, eta bere ustez gainontzeko ikaskideak ere hala ibili direla pentsatuz, 10 gisa baloratuko du, eta ideia horretatik abiatuz, beheraka, hau da, ia denak ibili gara eroso eta parte-hartzea oso ona izan da 8, gehiengoak parte-hartu dugu nahiz eta ez gogo eskasa ikusi den 6, gogo gutxi ikusi da eta parte-hartzea ez da oso ona izan...

- Gogobetetze-maila:

Jarduera garatzean bere buruarekin, taldekideekin eta ekintzarekin eroso sentitu den, gogotsu ibiliz.

- Parte-hartze maila:

Ikasleek, talde txikitan edo talde handian egindako jardueretan, gainontzeko ikaskideak parte-hartzaile ibili diren baloratzea. Hau da, jardueren dinamika orokorrean zer nolako parte-hartzea egon dela iruditu zaien: denek parte-hartu eta gogotsu jardun dute (10), orokorrean bat edo beste ez beste jardueran murgildu diren (8), gehiengoak dinamika barruan murgildu dela nahiz eta ez diren oso gogotsu ibili (6), Ez dira oso gustura ibili eta parte-hartzea eskas samarra izan da (4), ez zaie gustatu ekintza eta ez dira parte-hartzen ibili (2), etab. Adibide gisa jarri daitezke balorazio hauek.

- Taldearen giroa:

Ikasleek, haien eta taldekideen adierazpen emozionala behatzeko balio du. Taldeko jardueretan errespetua, elkarrizketa, koordinazioa edo erresistentzia, eraso edo pasibotasun jarduerak antzeman diren behatuko dituzte eta ea positiboa hala negatiboa izan den baloratu, oso positiboa izan bada 10 jarriz eta hortik behera, 1 arte, oso negatiboa bihurtuz.

- Komunikazioa eta entzutea:

Ikasleek, irakasleak edo arduradunak eskaintzen dituen jardueren argibideak entzuten dituzten behatzea, taldekideek gogoeta egiten dutenean elkarri entzuten dioten behatzea, eta jarduera garatzean taldearen komunikazioa eraginkorra den behatzea. Hemen berriro ere 10ekoa jarriko dute irizpide hauek erabatean errespetatu badira, komunikazio handia egonaz eta gainontzekoak errespetuz entzunez, eta balorazio horretatik beheraka 1 arte, non ez den dinamikaren argibiderik ematen utzi edo entzun eta jardueran zehar taldekideen artean ez den komunikazio batere egokirik mantendu eta ezta gainontzekoei entzun ere.

- Helburuen betetze maila:

Jarduera hasi dugunean jarritako helburuak lortu diren baloratzea. Hasieran jarritako helburu denak lortu direla uste badu, ikasleak 10ekoa jarriko du, eta batere lortu ez dela pentsatu ezker 1ekoa, tarteakoak haien irizpideen arabera txertatuko dira.

- Saioen elementu positiboak eta zailtasunak, eta alderdi hauek hobetzeko erak:

Atal honetan ikasleek, ekintzan alderdi positiborik edo gustatu zaienik, hala alderantziz, gustatu ez zaienik idazteko aukera eskaintzen du. Eta nola hobetu daitekeen pentsatu badu, bere ideia azaltzeko ere balio du.

- Saioari buruzko iritzia:

Beste atal honetan, ekintzari buruz ze iritzi duen idatziko dute. Hau da, haiei zer iruditu zaien, eta errepikatuko luketen.

1. Saioa

Lehen saioari hasiera emateko, gelakide guztiak elkartuko gara emozioak: zer diren, zer eragiten diguten, zeintzuk ezagutzen ditugun, zein dugun gustuko, zein ez, nola sentiarazten gaituzten, etab.-en ideiei buruz hausnartzeko.

Hasteko, datozen saioetan egingen dugunaren laburpen txiki bat aipatuko dugu, eta lehen saio honetako filmean zer baloratzea nahi dugun komentatuko dugu, hots: ze emozio ezberdin ikusi dugun, nolako izaera duten hauek, zer eragiten duten pertsonengan, etab.

Saioaren iraupenari dagokionez, gainontzekoena bezela ordu batekoa izanen da, eta ebaluazioari dagokionez berdin, goiko ebaluazio atalean aipatzen diren behaketa bidezko eta egunerokoaren bitarteko parametroen arabera izanen da.

Lehen hiru saiotan lortzea nahi dituguen helburuei dagokionez, emozien kudeaketa lortzea, pentsamendu positiboak sustatuz eta negatiboak identifikatzen, ulertzen eta erreagulatzen ikastea nahi da, eta baita ikasleen autokontzeptuaren lanketa autoestimuaeren garapen egokirako, gaitasun ezberdinak kontutan hartuz.

Erabiliko dugun materiala filma jarri ahal izateko proiektore eta ordenagailua, egunerokoa eta jarduera ebaluatzeko galdeketa fitxa (eranskinetako "1.fitxa") izanen dira.

"INSIDE OUT" filma:

Filmak, haztea oztopoz beteriko bidea izan daitekeelaren, eta Riley-rentzat salbuespena ez denaren inguruan hitz egiten digu. Aitak San Frantziskon lan berri bat aurkitzen du, eta, ondorioz, Riley-k Amerikako Mendebalde Erdialdeko bizitza atzean utzi behar izan du. Gu guztiok bezala, filme honetan Riley bere emozioek gidatzen dute: Pozak, Beldurrak, Haserreak, Nazkak eta Tristurak.

Emozioak Kuartel Nagusian bizi dira, Riley-ren adimenaren kontrol-zentroan, eta bertatik eguneroko bizitzako arazoak gainditzen laguntzen diote. Riley eta bere emozioak San Frantziskoko bizitza berri batera egokitzeko ahaleginetan ari diren bitartean, nahasmendua kuartel nagusiaz jabetzen da. Nahiz eta "Poza", Rileyren emoziorik garrantzitsuen, jarrera positiboa izaten saiatzen den, emozioen gatazka sortzen da: hiri berri bati, etxe berri bati eta eskola berri bati aurre egin behar izatean.

Emozioen kudeaketa hain garrantzitsua den arloa lantzeko erabili daitekeen materiala da. Honen bidez, emozio "negatibo"en beharra landu daiteke. Filmaren iraupena 1h eta 45 minutukoa da.

Filma saioa amaitu baino 15 minutu lehenago geldituko dugu egunerokoa eta hausnarketa lantzeko. Bertan: ze emozio bereizi ditugu? nola jokutzen dute bakoitzak? guk ere ba al ditugu emozio hauek? oroitzen al dugu hauetakoren bat bizitu dugun momenturik? nola sentitzen gara emozio hauek azalera tzean?... galderak roposatu ditzazkegu.

Eta lehen saio honetan ikusitako depresioa zer den eta honen sintomak zeintzuk diren aipatuko diegu, lehen saioan ikusi ditugun emozioekin bat eginez.

2. Saioa

Lehen saioaren jarraipena da bigarren hau. Saioarekin hasteko aurreko egunean hasunartu, hitz egin eta ikusitakoaren laburpen txiki bat eginen dugu.

Ondoren berriro ere filma jarraitzeari ekinen diogu, landu edo behatu nahi diren ideiak gogora ekarri ondoren. Ikasleei hausnarketa edo ikuspuntu bati buruz hitz egiteko aukera eskaintzea gomendagarria da, nahiz eta horrek filma geldiaraztea ekarri. Ez dugu ahaztu behar zein den proiektu honen helburua: ikasleek emozioak ulertzea, eta hauek adierazten laguntzea.

Berriro ere azken hamabost minutuak eguneroko eta hausnarketarako utziko dira. Filma utzi dugun lekuraino emozioek gure bizitzan eskaintzen digutenari eta hauen beharrari buruz hitz eginen dugu, eta tristuraren inguruan jardungo dugu gehien, depresioarekin erlazionatuz eta adinen arabera sintoma ezberdinak aipatuz.

3. Saioa

3. saio hau fillmari amaiera emateko erabiliko da, zihurrenik bi saioekin ez delako nahikoa izanen. Hemen, berriro ere hitz egiteko eta aurreko saiotan ikusitakoa gogora ekartzeko tartea eskainiko zaio. Ondoren filmari amaiera emanen zaio, eta egunerokoa eta hausnarketa pertsonala egin ondoren, hiru saio hauetan zehar bizitakoaren eta filmetik ateratako ondorio eta gogoeta ezberdinei buruz arituko gara solasean. Zer nolako garrantzia duten emozio guztiak izateak, haie papera gure bizitza, une bakoitzean hauek kudeatzeak duen garrantzia, etab. jarri dezakegu hausnarketa gisa.

Depresioarekin erlazionatu dezakegu emozio ezbedin hoiek duten garrantzia, eta gehienbat tristura sentitzea ez dela txarra aipatuz, nahiz eta egoera konkretu batengatik sentitzen den tristuraren eta egunerokotasunean eta luzaroan mantentzen den tristuraren ezberdintasun aipatuz.

4. Saioa

Saio berri honen hasieran, aurreko ekintzetan ikusitako emozio ezberdinen errepasso bat eginen da, eta jarraian jarduera berri bati emanen diogu bide: "Zer sentitzen dut?" deitua (Vitoria eta Etxeberria, 2008).

Guztiok sentitzen ditugu emozioak (beldurra, haserrea, inbidia, lotsa, tristura eta poza, beste hainbaten artean). Baina maiz, kostatzen zaigu zer den sentitzen dugun hori identifikatzea, ez baitugu denborarik hartzen hauei izenak jartzeko, hau da, ez dugu honi

buruzko gogoetarik egin. Gainera, guztiok ez dugu zertan emozio bera sentitu behar egoera jakin batean. Gerta liteke norbaiti beldurra sentiarazten dion egoerak, beste bati poza sentiaraztea.

Horretarako, ikasleak lurrean eseriko dira, borobilean. Ikasle bakoitzak, bere txanda denean, irudien bidezko emozioak ikusgai dituen dadao botako du. Emozio baten izena aterako zaio, eta ikasleak emozio hori zein momentutan sentitzen edo sentitu izan duen esan beharko du.

Adibidez: dadao bota eta “lotsa” ateratzen bada, irakasleak zera galdetuko dio ikasleari: *Noiz sentitzen duzu zuk lotsa?* edo *Esadazu lotsa sentiarazi dizun momenturen bat.*

Zenbait emozioekin, agian, ikasleek ezin izango dute momentuan erantzun, baina jokoarekin jarraitu dezakegu eta erantzuna otutzen zaienean eskua altxa dezaketela eta txanda emango diegula esan diezaiekegu.

Ariketa amaitu ondoren, interesgarria da atera denaren inguruko gogoeta egitea. Ziurrenik, egoeraren beraren aurrean emozio desberdinak sentitzen dituztela konturatuko dira. Bestalde, “txarrak” iruditzen zaizkien emozioak, inbidia esaterako, guztiok senti ditzakegula ikus dezakete: hots, ez dugula lotsatu behar emozio hauek sentitzen ditugulako, normala baita.

Honekin, emozio desberdinak identifikatzea, sentitzen dugunari izena jartzen jakitea eta egoera berdin batean emozio desberdinak senti ditzakegula ohartaraztea lortu dezakegu.

Gaurkoan, depresioaren alarma zeinuei buruz hitz egingen dugu, eta honen inguruan eztabaida txiki bat sortuko dugu, ea sintoma normalak iruditzen zaizkien, noizbait halakorik sentitu duten, beste pertsona bati nabaritu dieten halakorik, etab.

Saioaren iraupena ordu batekoa da, eta erabiliko ditugun materialak: dadao, eranskinetako “1. fitxa” eta egunerokoa izanen dira.

Helburuei dagokonez, hiru helburu nagusiak lantzen ahaleginduko gara, hots: emozien kudeaketa lortzea, pentsamendu positiboak sustatuz eta negatiboak identifikatzen, ulertzen eta erreagulatzen ikastea; ikasleen autokontzeptuaren lanketa autoestimuairen garapen egokirako, gaitasun ezberdinak kontutan hartuz; eta Konfiantzaren maila ezberdinak aztertzea, eta autokonfiantza hobetzen duten egoerez hausnartzea.

5. Saioa

“Gorputz radiografia” ariketa eginen dugu saio honetan, *mindfulness* saio bat aurrera eramanez. Ariketa honen bitartez erlaxatzen ikasten saiatuko gara, gure gorputza hobeto ezagutzen eta baloratzen dugun bitartean. Jarduera hau aurrera eramateko, harnasa hartu daitekeen leku batean egitea gomendatzen da.

Ekintza hau aurrera eramateko: begiak itxi, luzatu edo lurrean eseriko gara: Arreta gorputz-atal batean jarri eta eragiten dizkigun sentsazioak eta emozioak behatuko ditugu. Irakasleak gidatutako ariketa bat izan behar du, ikasleei gorputzaren zein ataletan zentratu behar diren adieraziz. Adibidez: "Gure arreta eskuineko oinean jarriko dugu. Temperatura, pisua, etab. behatzen baditugu, arreta ezkerreko oinean jartzen jarraituko dugu, eta zer sentsazio sortzen dizkigun eta abar behatuko dugu ". 1. eta 2. mailako haurren kasuan, istoria bat kontatuz egin dezakegu, adibidez, oinetik gora gure gorputzean zehar doan itsaspeko bat dugula irudikatuz. Gorputzaren atal bakoitzeko 30 segundo egongo gara gehienez. Gure kasuan, bi oinei, bi eskuei, bularrari eta aurpegiko atal bakoitzari erreparatuko genioke. Ondoren, ikasleak lurrean luzatzera eta zerua eta hodeien forma ezberdinak arretaz begiratzera gonbidatuko genituzke.

Azkenean, bateratze-lana egiten da egunero bezala, beren sentsazioak koadernoan idazten dituzte eta talde osoarekin batera hausnarketa bat eginen da. Ea zer moduz sentitu diren galdetu diezaiekegu, ze emozio etorri zaien burura, zer nolako pentsamenduak, etab.

Depresioak gure ingurukoengan duen eraginari buruz hitz eginen dugu, eta hauek arintzeko zer egin dezakegun aipatu diezaiekegu.

Saioak ordubete irauten du eta erabiliko dugun materiala eranskinetako “1.fitxa” eta egunerokoa izanen da.

Bosgarren saio honetan landu nahi den helburuaru dagokionez, ikasleen autokontzeptuaren lanketa autoestimuaeren garapen egokirako, gaitasun ezberdinak kontutan hartuz garatzea nahi da.

6. Saioa

Seigarren saio hau emozioen eta pentsamendu ezkorren identifikazio eta erregulaziorako erabiliko dugu.

Bernaras, Jaureguizar eta Garaigordobil-en (2019) “Pozik Bizi” liburuan oinarritzen da eta depresioa izateko arriskuak areagotzen dituzten egoerak aztertzeke balio digu.

Saio honetan ikasleak launaka edo bosnaka jarriko ditu irakasleak. Irakasle talde bakoitzari 2. fitxako bi egoera, bi kartulina eta 3. fitxa banatuko dizkio.

Taldeak egoera bat hartu eta kartulinaren erdian itsatsiko du, eta inguruan 3. fitxako nahi beste estrategia jarriko dituzte. Ondoren, gauza bera egingo dute beste kartulina eta egoerarekin.

Bukatzean, talde bakoitzak egoera bakoitzean zer estrategia erabili duen azalduko du, eta aukeraketa horren arrazoia emango du.

Astia izanez gero, irakasleak kartulina handi bat prestatuko du, izenburu hau duena: nire laguna triste dagoenenan... eta ikasleek estrategia desberdinak itsasiko edo margotuko dituzte han. kartulina hau eskolako/gelako horma batean jarriko da denek ikus dezaten.

Amaieran egunerokoa eta hausnarketa egiteko tartea utziko da, eta bi galdera hauek mahaigaineratuko dira: *Zer ikasi dugu gaurko saioan? zer egin dezakegu gu geu triste jartzen garenean?*

Eta depresioaren informazio eskaintzari dagokionez, gaiotasun hau pairatzen duten pertsonen lagundu ahal izateko zenbait aholku eskaini diezaiekegu, tankera honetakoak: erreferentzietan aurki dezakegu **Depresioarekin laguntzeko zenbait aholku 2.** izenez.

Argi dago aholku hauek adin bakoitzeko ikasleari azaltzeko modura moldatuko dugula, 1. adibidetzat harturik eta lehen mailako ikasle bati azaltzeko: bere izaeraz gustoko dugun zerbait esan diezaiokegu, gustoko dugun bere ezaugarriren bat, zerbaitetan ona dela iruditzen zaiguna, etab.

Saio bakarrean egiteko astirik ez ematekotan, beste saio bat eskaintzea baloratu beharko litzateke. izan ere ordubeteko iraupena du saioak.

Erabiliko dugun materiala: eranskinetako “1. fitxa”, “2. fitxa”, “3. fitxa” eta egunerokoa izanen da.

Eta helburuei dagokionez, gehienbat alderdi soziologikoa eta talde-harremanak lantzeko dago prestatua.

7. Saioa

Zazpigarren saio honetan, taldean lantzeko ekintza bat proposatzen da, ingurukoek gurekiko duten iritziek eta ikuspuntuek, gure burua hobeto ulertzen eta baloratzen laguntzeko balio diezaguke eta, alderdi positiboak baloratu, eta hobetu beharrekoak aztertuz.

Taldea borobil handi bat sortuz lurrean jesarriko da, jarduerari hasiera eman aurretik (irakaslea barne). Pilota bat ibiliko da jardueran zehar mugituz. Objeto hori izanen da hitza emateko aukera eskaintzen digun gailua, hau da, pilota duenak hitz egin dezake soilik, gainontzeko ikaskideek esan nahi duenari ixiltasunean entzuten duten bitartean. Ekintza honetan: ikaskide bati pilota jaurti aurretik, haren ezaugarri positibo bat aipatuko du, eta nahi izan ezker bere izaeraz edo jarrerez hobetu lezakeen zeozer esan dezake. Pilota ikaskide denen artea pasa beharra dago. Ezin dio pertsona berak bi aldiz ikaskide berari pasa, ezta txanda bakoitzean pilota jaso ez duen norbaiti eman ere.

Irakasleak ekintzaren azalpen txiki bat emanen du hasieran, aipa daitezkeen esaldi edo ezaugarrien adibideak emanez. Ondoren, bera izanen da lehena pilota jaurtitzeko eta adibide gisa ikasle baten ezaugarri bat aipatzen.

Behin ikasle denak behin edo bitan (denboraren arabera) pasa ondoren, berriro ere pilota eskuz-esku igarotzen hasiko da, oraingoan pilotaren jabe denak, hari eginiko iruzkinei buruz: ... *ezaugarri ditudala esan didate*, ... (eta sentitu duena adierazi). *Eta, ... hobetzeke izan dezakedala aipatu dute*, ... *-gatik* (eta bere iritzia, horren zergatia, edo pentsatzen duena esateko aukera ematen da) esanez.

Saio honetan, gure iritziak eta emozioak adierazten ikasteko erabiliko dugu, hala nola, gure ezaugarri positiboak baloratzen laguntzeko, eta hobetu ditzazkegun alderdiei buruz hausnartzen eta hobetzen saiatzeko.

Amaieran berriro ere egunerokorako eta hausnarketarako tartea utziko dugu. Eta nola sentitu garen, zer iruditu zaigun besteek esandakoa, aldaketaren bat behar dugun, zer den gehien gustatu zaiguna guri esan digutenetik, etab.

Depresioaren informazio eskaintzari dagokionez, laguntzeko aurrera eraman ditzazkegun zenbait aholku eskainiko diegu. Aurrekoan bezala, adin eta beharren arabera informazioa azaltzeko modua moldatuko dugu: eranskinetan aurki dezakegu **Depresioarekin laguntzeko zenbait aholku 2.** izenez.

Saio denek bezela ordubete iraunen du honek ere, eta erabiliko dugun materiala: pilota, "1. fitxa" eta egunerokoa izanen da.

Lortu nahi dugun helburuei dagokionez nahiz eta gehienbat alderdi soziologikoa eta talde-harremanak lantzea nahi den, ikasleen autokontzeptuaren lanketa autoestimua- ren garapen egokirako, gaitasun ezberdinak kontutan hartuz ere lantzea garrantzitsua dela deritzogu.

8. Saioa

Azken saio baten proposamena egiten dugu proiektu honetan, ikasleekin aurreko astetan zehar eginikoaz hitz egiteko, bertan ikusitakoaz, adierazitakoaz eta hausnartutakoaz gehiago jakiteko eta baloratzeko.

Aurkezturiko programan, ikus daitekeen modua, asko errepikatzen da: hausnartzearen eta baloratzearen konzeptuak. Oso garrantzitsua da praktikan jartzen saiatzea emozioen kudeaketa eraginkor bat lortu ahal izateko. Ez dugu ahaztu behar, depresioari aurre egiteko ahaleginetan gabiltzala, eta emozioen lanketak izugarriko mesedea egin dezakeela etorkizuneko arazo emozional, soziologiko, psikologiko eta fisikoak ekiditen. Hori dela eta, emozioekin erlazionaturik eta gehienbat aste hauetan zehar depresioaren inguruan lortutako informazioarekin bat eginez, adierazpen mural bat sortzea proposatzen dugu. Horretarako, irakaslearekin batera, hasieran informazio bilduma bat sortzea komeni da. Hau, ahoz egin daitekeen zerbait da, non, gela guztiaren artean, azaleratzen diren ezagutza ezberdinak jasoko diren arbelan. Informazio multzo honekin, ondoren muralaren oinarriak lortuko ditugu.

Mural hau sortzeko materiala emango zaie ikasleei (murla sortzeko papera/kartulina, margoak, guraizak, gometxak, pintzelak, akuarelak, etab. Bertan, informazio bilduman etaaste hauetan lorturiko ezagutzak islatzen ahalegintzea da helburua.

Behin muralean informazioa eta apainketak eginik, ikasgelan edota ikastetxeko pasilloan jartzea aholkatzen da. Hala, informazio eta ezagutzak, fisikoki ikusgai aurkituko ditugu.

Azken saio honek ere ordubeteko iraupena du, eta materialari dagokionez: murla egiteko beharrezko materiala (margoak, akuarela, gometxak...), "1. fitxa" eta egunerokoa erabiliko dira.

Ekintza honekin, helburu denak lantzea espero da, alderdi guztiekin lan egiten duen jarduera baita.

4.2. Irakasleak:

Irakaslegoari dagokionez, dituzten ezagutzak zabaltzea eta haien lanean erabilgarriak izan daitezkeen baliabideak ematea da proiektu honen helburu nagusia. Horretarako, ikasleekin landu ahal izateko aurretik ikusiriko unitate didaktikoaz gain, eranskinetan aurki daitezkeen informazio liburuxkan, adin goiztiarreko depresioaren prebentzio eta informazioa dago, irakasle/langileendako ikusgai, bertan dauden depresioari buruzko informazioak ikasleen osasuna bermatzen laguntzeko baliagarriak izan daitezke eta.

Liburuxka horretan, nahasmendu honen inguruko informazio garrantzitsuak aipatzen dira, adin tarte ezberdinetan pairatu ditzazketen sintoma ezberdinak azalduz. Horrez gain, depresioaren hautemate prozesuan, egun ikastetxeetan aurrera eramaten diren pausuak txertaturik daude.

Behin gaixotasun honekin diagnostikaturiko kasu bat izan ezker, ikasgelan irakasleak izan dezakeen esku-hartze, eta lan egitea erraztu dezaketen zenbait aholkuren proposamenak ere aurki daitezke liburuxkan.

Bestalde, ikastetxeak lanketa sakonago bat egitea nahi izanez gero, jarraian aipatzen ditudan bi elkarterekin hitz egin dezakete. Elkarre hauek osasun mentalaren prebentzio eta sentsibilizazio kanpainetan daude espezializatuak.

Hauekin kontaktuan jartzea nahi izan ezker hitzaldi bat lortu ahal izateko, jarraian aurki daitezkeen zenbakitara deitu dezakete eskolek: landu nahi den gaiari buruzko zehaztapenak azalduz.

Bi elkarteren informazioak ikus daitezke erreferentzietan: **Elkarreen Erreferentziak** izenez

4.3. Guraso/Familiako/Tutoreak:

Kolektibo honentzako ere informazio eskaintza bat egonen da, kasu honetan triptiko gisa eranskinetan aurki daiteke. Honek depresioaren informazio orokorra izanen du, hau da: depresioaren ezaugarri nabarmenenak, aholkuak eta alarma zeinuak daude ikusgai. Honekin, hautemate goiztiarrago bat lortzea espero da inguru-hurbileko pertsonen bitartez.

Honetaz gain, baliabide gehiago eskuratu edo eskaini badezazke oso gomendagarria litzateke gurasoekin hitzaldi edo bilera bat egitea, eta eskolaren eta guraso/familiako/tutoreekin kooperazio lanean jardutearen garrantzia azpimarratzea.

5. ONDORIOAK

Proiektu hau gauzatzeko egin diren ikerketetatik, eta lan honetatik bertatik, ondorio ezberdinak lortu dira. Programa hau ikastetxe fisiko batean praktikan jartzeko aukerik ez dugu izan. Hori dela eta, jarraian ikus daitezkeen ondorioak baliabide fisiko zein digitaletatik lorturiko informazio bilduman daude oinarrituak.

Hasteko, ikastetxete eta digitalki hezkuntzaren alorrrarean eginiko ikerketa ezberdinetan, ez da depresioa hautemateko protokolo idatzirik aurkitu. Ikasletan sintomak hautematen hasten direnean, aurrera eramaten diren prozedura ez-idatziak oso antzekoak dira ikastetxe ezberdinetan. Hau, tutore eta irakasleen behaketan zentratzen da. Egoera halakoa izanik, hezkuntza langileei nahasmendu honi buruzko informazio/ezagutzak eskaintzen dituen baliabideak (formakuntza adibidez) nabarmen hobetu daitezke. Izan ere ezagutza edo informazio eskasiak, protokolo ez-idatzian aipatzen den behaketa lan hori aurrera eramaterako orduan ondorio negatiboak izan ditzazke, ikasleen osasun eta ongizatean eragina izanez.

Gizarteko, eta hezkuntza alorreko depresioaren inguruko egungo egoeraren ikuspegi zabalago bat izan ondoren, ikastetxetan, hezkuntza komunitateari zuzendua dagoen programa bat sortzea erabaki zen. Hezkuntza komunitateari zergatik? Hainbat arrazoi izan dira galdera honi erantzuten lagundu dutenak, baina horietan bi nabarmentzen dira gehienbat. Lehenengoa, hezkuntza-eskaintza duten ikastetxeen informazio eta ezagutzak, gizarteko partaide ezberdinei helarazteak duen garrantzia eta gaitasunagatik. Eta bigarrenik, partaide ezberdin horien (irakasle, ikasle, guraso, familiako, tutore, etab.-ek) geroan: arraza, genero, ideologia, erlijio, gaitasun, etab.-en dibertsitatean oinarritzen den gizarte batean izan dezakeen eraginagatik.

Programa honek helburu orokor eta espezifiko ugari ditu, baina hauek denak ikaslearen, eta honen inguruko ongizatean oinarritzen dira. Kasu honetan depresioari aurre egiteko baliabideak emanez (bai hautemateko, eta baita honen prebetziorako ere). Ahalik eta baliabide egokienak opatzeko asmotan, programa adin bakoitzaren gaitasunen eta beharren arabera egokitzea erabaki dugu.

Ikasleekin, programa honen bitartez, depresioaren kontzeptu eta informazio egokituak eskaintzen saiatuko gara, ezagutza esanguratsuenak eskainiz. Unitate didaktikoan ikus daitezkeen moduan, depresioari buruz hitz egiteaz eta informazioa ematea ez ezik, emozioetan oinarritzen diren hainbat atal nabarmendu ditzazkegu. Honek,

gerorako prebentzio moduan jokatzen du, izan ere, hauen kudeaketa egoki bat lortzeko depresioa ekiditen lagun gaitzake. Unitate didaktikoak sentitzen duguna eta pentsatzen dugunaren zergatia lantzeaz gain, hauen kudeaketan lan egiteko aukera eskaintzen digu, adierazpen egoki bat lortzeko baliabideak eskainiz saiotan zehar. Lanketa hauek aurrera eramateak, ikastetxe ezberdinetan lorturiko informazioaren bitartez, apurka-apurka baliabide hauek erabiltzeak onura ugari ekar ditzakeela egiaztatu dugu. Hori dela eta, programa honen zati garrantzitsu bat bihurtzea erabaki da.

Guraso/familiako/tutoreekin lantzerako orduan, heldutasun eta ezagutza handiagoak dituztela estimatu da. Hori dela eta, triptiko gisa, gaixotasun honi buruzko informazio orokorra eskaintzea erabaki da. Honez gain, ikastetxeak eskaini dezazkeen baliabide ezberdinak erabili ezker, eman daitekeen gutxieneko informazioa eskuratzeaz gain, formakuntza bat eskaintzearen aldeko apustua egin du proiektu honek. Horretarako, informazio eman dezaketen elkarten datuak eman dira adibidez.

Hirugarrenik eta azkenik, Irakasle eta hezkuntza-langileei dagokionez, depresioaren inguruko informazioa banatzea oinarrizkoa dela baloratu ondoren, hezkuntza-sailak momentuz opetsi ez dituen informazioak luzatzea egokia iruditu zaigu. Horretarako, eranskinetan aurki daitekeen irakasleentzako liburuxkan ikus daitekeen moduan, depresioaren inguruko informazio orokorrak gain, hautemate eta esku-hartze baten plangintza teorikoa txertatzen da. Esan bezala, ez dugu aukerarik izan programa hau fisikoki ikastetxe batean praktikan jartzeko, baina lorturiko informazio eta baliabideak aztertu ondoren, arazoari aurre egiteko beharretara egokien molda zitezkeen baliabideak erabiltzen ahalegindu gara.

Lan honetan zehar adierazi bezala, depresioak gohorakada nabarmena izateaz gain belaunitan zehar, ondorio larriak ekar ditzazkeen gaixotasuna da. Egun, kasu eta diagnostikatutakoen kopurua geroz eta handiagoak da, adin-goiztiarretan bereziki. Honi aurre egiteko, edo gutxienez hau saihesten laguntzeko asmoz, eta hezkuntza arlotik eskaini daitezkeen baliabide ezberdinak erabiliz, programa bat sortzea egokiena iruditu zaigu, egun indarrean dauden informazio iturri eta aukera ezberdinetatik abiatuz (egile ezberdinen teoriak, aurre egiteko programak, erakiude ezberdinen laguntza, etab.).

Hezkuntza, baliabide garrantzitsu bat da gizarteko bidegabekeria eta arazoei aurre egiteko. Eskaini diezaiogun baliabide gehiago arazo larri bihurtu daitekeen gaixotasun honi aurre egiteko.

Proiektu honek duen ahultasunik handiena, oraindik ere praktikan jartzeko aukerarik izan ez dugula da. Honek, nola hobetu zaildu egiten du, izan ere, saioak aurrera eraman

ahala, ekintzak baliogarriak izan daitekeen ikusten joan gaitzke, eta ikasleak eroso sentitzen diren ala ez ondoriozta dezakegu. Horrez gainera, ikasleei/gurasoei/familiei eskaintzen diegun depresioaren inguruko ezagutzei dagokionez, egokiak diren hala ez edota ulergarriak egiten zaizkien jakitea zaila da ez badakigu nola erreakzioatuko duten. Behin programa aurrera eramatea lortu ezker, parte-hartu duten pertsonen zer iruditu zaien esperientzia, eta zeozer aldatuko edo moldatuko luketen galdetuko genieke, guk ere hasnartu eta egoki iruditu ezker lana beste era batera aurkezteko.

6. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Acosta, M. E., Mancilla, T., Correa, J., Saavedra, M., Ramos, F. R., Cruz, J. S., eta Duran, S. (2011). Depresión en la infancia y adolescencia: enfermedad de nuestro tiempo. *Archivos de neurociencias*, 16(1), 20-25.

American Psychiatric Association (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. Médica Panamericana.

Berkowitz, M. W. (2002). The science of character education. *Bringing in a new era in character education*, 508, 43–63.

Bernaras, E., Jaureguizar, J., eta Garaigordobil, M. (2019). *Pozik bizi - vivir feliz : programa para la mejora de las emociones y los síntomas depresivos en niños y niñas de 8 a 10 años*. Universidad del País Vasco.

Bisquerra, R., (2000). *Educación emocional y bienestar*. Bartzelona: Wolters Kluwer-Praxis.

Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Depresión. (2021). Depresión. *Diccionario etimológico*. Helbide honetatik eskuratua: <http://etimologias.dechile.net/?depresio.n>

Eusko Jaurlaritz, Hezkuntza Saila. (2016). Oinarrizko Hezkuntzako Curriculum, 236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea.

Ferrel O., F. R.; Celis B., A; y, Hernández, C., O. (2011). Depresión y factores socio demográficos asociados en estudiantes universitarios de ciencias de la salud de una universidad pública (Colombia). *Revista Psicología desde el caribe, Universidad del Norte*. (27). 40-60. Helbide honetatik eskuratua: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21320708003>

Finning, K., Ukoumunne, O. C., Ford, T., Danielsson-Waters, E., Shaw, L., Romero de Jager, I., Stentiford, L. eta Moore, D. (2019). The association between child and adolescent depression and poor attendance at school: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 928-938.

- Gabilondo, A. eta Iruin, A. (2019). *Depresioa*. Helbide honetatik eskuratua: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/osasun-mentala-gaixotasunak/-/depresioa/>
- Gipuzkoako Foru Aldundia. (d.g.). *Adimen emozionala*. Helbide honetatik eskuratua: <https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/eu/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Gutiérrez, R. (2007). Detección Precoz de Psicopatología en la Infancia. *Aspectos Generales*. Helbide honetatik eskuratua: <http://www.spapex.org/3foro/pdf/deprecozpsi>
- Hernando, A., & Montilla, C. (2006). Mejora del autoconcepto/autoestima en la enseñanza secundaria. In *Actas del V Congreso Internacional "Educación y Sociedad". La Educación: Retos del Siglo XXI* (pp. 47-47).
- Lera, M.J. (2009). [Golden5 proiektuaren aurkezpen orria]. Helbide honetatik eskuratua: <http://www.golden5.org/golden5/>
- Meredith, L. S., Mendel, P., Pearson, M., Wu, S. Y., Joyce, G., Straus, J. B., Ryan, G., Keeler, E. eta Unützer, J. (2006). Implementation and maintenance of quality improvement for treating depression in primary care. *Psychiatric services*, 57(1), 48-55.
- Munduko Osasun Erakundea (d.g.). *Depresión*. Helbide honetatik eskuratua: https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/
- Munduko Osasun Erakundea (2020). *Depresión. Datos y cifras*. Helbide honetatik eskuratua: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Muñoz, M. C. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Revista Digital Innovación e Experiencias Educativas*, (16). 2.
- Navarro, R. E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 0.

Osasunbidea (d.g.). *Depresión*. Helbide honetatik eskuratua:

https://www--navarra--es.insuit.net/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/

Real Academia Española. (2021). Depresión. *Diccionario de la lengua española-n* (23.ed.).

Helbide honetatik eskuratua: <https://dle.rae.es/depresi%C3%B3n>

Robert, P. (2006). La educación en Finlandia. Los secretos de un éxito asombroso. *Cada alumno es importante*. Helbide honetatik eskuratua: <http://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/fo-article-121492.pdf>.

Vitoria Troncoso, S. eta Etxeberria Zubeldia, T. (2008). *Adimen emozionala. Lehen hezkuntza. 2. zikloa*. Donostia: Gipuzkoako Foru Aldundia.

Yaşaroğlu, C. (2016). Cooperation and importance of school and family on values education. *European journal of multidisciplinary studies*, 1(2), 66-71.

7. ERANSKINAK

1.1 Taula: Depresio handia nahastearen irizpide esanguratsuenak (APA, 2014)

1	Ia egun osoa triste dago. Ume eta nerabeengan aldarte suminkorra izan daiteke.
2	Iharduerekiko interesa eta plazerra modu nabarmenean gutxitzen da.
3	Pisua eta jateko gogoia modu nabarmenean handitzen edo gutxitzen da.
4	Logabetasuna edo hipersomnia.
5	Agitazioa edo atzerapen psikomotorea.
6	Nekea edo energia falta.
7	Gaitasunik eza edo gehiegizko erruduntasun-sentimenduak.
8	Pentsatzeko, kontzentratzeko edo erabakiak hartzeko gaitasuna gutxitzen da.
9	Heriotzaren inguruko pentsamenduak eta bere buruaz beste egiteko pentsamendu errepikatuak.

1. fitxa: [klikatu hemen deskargatu ahal izateko](#)

2.fitxa

Zergatik nago triste?

<p>1. Aitorrek 8 urte ditu, eta gelakideek barre egiten diote hortz handiegiak dituelako. Askotan bultza egiten diote jolasordura ateratzen direnean eta ez diote jolasten uzten.</p>
<p>2. Ilargik 9 urte ditu. Gozoa jatea asko gustatzen zaio eta pottolita dago. Lagunek barre egiten diote eta "lodia" deitzen diote.</p>
<p>3. Anouar, Marokotik etorri den 10 urteko mutikoa dam eta ez du gure hizkuntza menderatzen. Beti bakarrik ibiltzen da.</p>
<p>4. Alaitzen gurasoak banandu egun dira, eta aita etxetik joan da, Gurasoek istilu handiak dituzte, eta beti haserre ibiltzen dira elkarren artean.</p>
<p>5. Mirenen ama alarguna da: senarra orain dela gutxi hil da, eta oso triste dago. Miren ere triste dago.</p>
<p>6. Unai beti bakarrik ibiltzen da, ikasketetan ez dabil oso ondo, eta bere burua tontotzat hartzen du, baina kiroletan oso ona da, saski-baloian batez ere.</p>
<p>7. Ainerek ez du entzuten. Txikia zenean, entzumena galdu zuen gaixotasun batengatik, eta asko kostazen zaio lagunak egitea</p>

3.fitxa

Triste dauden lagunekin erabiltzeko estrategiak

UMORE ONA ERAKUTSI HAIEN AURREAN
GURE LAGUNTASUNA ERAKUTSI, LAGUNAK GARELA IKUS DEZAN
MAITASUNEZ TRATATU ETA MAITE DUGULA ERAKUTSI
ONGI EGITEN DITUEN GAUZAK BALORATU ETA GORAIPATU
ZAILTASUNAK DITUENEAN GURE LAGUNTZA ESKAINI
GUREKIN JOLASTERA ETORTZEKO ESAN
URTEBETETZE-MERIENDETARA GONBIDATU
GURE TALDEAN JOKATZEKO ESKATU
ASTEBURUAN EGINEN DUGUN PLANERA GONBIDATU
GURE ETXERA LO EGITERA GONBIDATU

Depresioarekin laguntzeko zenbait aholku 1.

1. LAUDATZEA: sarri eta zintzo. Garrantzitsua da pertsonari une horretan zer egiten duen ondo esatea, eta sakon ezagutzen saiatzea, bere buruaz zer pentsatzen duen, zer bertute eta akats dituen uste duen konturatzeko, eta negatibotzat jotzen dituen pentsamenduak berregituratzen laguntzeko.
2. ERRUDUNTASUNA: bere hizkera tonu positiboan izan dadin saiatzea, berak kontrola ditzakeen gertaeren eta bere irismenetik kanpo daudenen artean bereizten laguntzea, arrazoi egokiak emanez, eta azken horien errua ez egozte.
3. FAMILIA-EGONKORTASUNA: gerta daitekeen edozein aldaketari aurrea hartzea, horien arrazoia azalduz (adin bakoitzerako hizkuntza egokian), haien kezkek murrizteko, eta eguneroko errutina ezartzea.
4. ETSIPENA ETA EZINTASUNA: adierazpen emozionala funtsezkoa da. Pertsonari bere emozioak identifikatzeko eta haiei buruz hitz egiteko tresnak eman behar dizkiogu. Liburuxka batean zure pentsamendu positiboak idazteko eska diezaiokegu, egunean 3-4 aldiz. Horrela, emozioak areagotuz joango dira, eta emozioen adierazpena hobetu egingo da.
5. INTERESA GALTZE EDO TRISTURA: eguneroko jarduera interesgarri bat hitzar dezakegu haurrarekin, gauzekiko motibazioa eta interesa areagotzeko, dibertitzeko gertaera bereziak planifikatzeko, gustuko gaiei buruz hitz egiteko, etab.
6. GOSEA ETA PISUZKO ARAZOAK: puntu hori depresioarekin lotuta dagoenean, komeni da haurra ez behartzea jatera. Gustukoen dituen janariak presta ditzakegu, edo otorduaren aldia atsegina den zerbaitekin lotu. Horrela, bazkaltzeko ordua atseginagoa izango da.

Depresioarekin laguntzeko zenbait aholku 2.

1. LO EGITEKO ZAILTASUNAK: loaren higie-jarraibideak egitea: lo egiteko ordutegi finkoa mantentzea, gomendatutakoak lo orduak izanik, harekin jarduera lasaigarriak eta gustukoak egitea (adibidez, irakurtzea edo musika leuna entzutea). Eguna iruzkin positibo batekin amaitzea komeni da.
2. ASALDURA ETA EZINEGONA: asaldura eragiten dioten jarduerak aldatzea, haurrari erlaxazio-teknikak irakastea, lo egin aurretik masajea ematea.
3. GEHIEGIZKO BELDURRAK: antsietatea eta ziurgabetasuna eragiten dioten egoerak identifikatzea, gero aldatzeko. Haurra gure alde senti dadin saiatu behar dugu, behar duenean lasaituz.
4. JOKABIDE OLDARKORRA ETA HASERREA: jokabide horiek guztiak modu atsegin baina irmoan baztertu behar ditugu, hau da, haserre erreakziorik izan gabe eta arrazoia erabiliz. Garrantzitsua da bere emozioei balioa ematea eta haurra bere haserre-sentimenduak egokiro adieraztera bultzatzea. Autokontrolerako teknika batzuk erabil ditzakegu, hala nola dortokaren teknika edo semaforoarena.
5. PENTSATZEKO ETA KONZENTRATZEKO ZAILTASUNA: haurra jolasetan, jardueretan eta familia solasaldietan parte hartzera animatzea.

ELKARTEEN ERREFERENTZIAK

ANASAPS: Nafarroan, eta Nafar ikastetxeentzak eskaini dezaketen osasun mentalaren sensibilizazio elkarte. Entitate pribatua den arren, Nafarroako Gobernuak laguntzak izaten dituzte.

Kontaktua: 948 24 86 30

ASAFES: Araban kokaturiko, eta osasun mentalerako sortua dagoen Arabako entitatea da. Gasteizko udaletxearekin batera egiten dute lan.

Kontaktua: 945 28 86 48

IRAKASLEENTZAKO LIBURUXKA

[Hemen klikatu liburuxka deskargatzeko](#)

GURASO/FAMILIAKO/TUTOREENTZAKO TRIPTIKOA

[Hemen klikatu triptikoa deskargatzeko](#)

