

2021 / 2022 ikasturtea

NERABEEN ARTEAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO
OSASUN-HEZKUNTZA PROIEKTUA

Sara Unanue Aizpurua

LABURPENA.

Sarrera: Suizidioa osasun publikoko lehentasunezko arazotzat aitortzen da. Izan ere, munduko heriotza eragile nagusienetako bat da eta, tasak gorantz doaz mundu osoan. Emakumezkoek saiakera gehiago burutzen badituzte ere, gizon gehiago dira buruaz beste egitea lortzen dutenak. Espainian, nerabeen kasuan, heriotza guztien bigarren arrazoa da eta heriotza ez naturaleko lehena. Buruaz beste egiten duten pertsonen hurbilekoengan zein sozietatean inpaktu psikosozial, emozional eta ekonomiko izugarria eragiten du. Jakinekua da suizidioa aurreikusi daitekela, eta prebenigarria dela kostu gutxiko interbentzioen bitartez.

Helburua: EAEko 16-18 urte bitarteko nerabeekin suizidioa prebenitzeko Osasun-Hezkuntza Proiektua diseinatzea.

Metodologia: Proiektua garatzeko, bilaketa bibliografiko sistematizatua burutu da datu base zein metabilatzaile ezberdinetan. Horretarako, DeCs, MeSH eta hitz-gako ezberdinak erabili dira. Horrez gain, webgune, gida eta liburu ezberdinetan bildu da informazioa.

Plangintza: Xede-taldearen ezagutza, jarrera, gaitasun eta itxaropenak identifikatu ostean, honek, 3 arlotan banatutako 25 helburu pedagogiko lortu beharko ditu. Helburuak lortzeko teknika ezberdinak burutuko dira hainbat jardueratan, 11 saiotan zehar. Xede taldea modu jarraituan zein amaieran ebaluatuko da tresna ezberdinen bitartez. Programaren prozesua, egitura eta baliabideak ere ebaluatuko dira amaieran.

Ekarpen pertsonala: Gazteen suizidioaren prebentziorako programa zehatzak falta dira. Garrantzitsua da suizidioa prebenitzeko politikek maila ezberdinetan jardutea (ikasle, irakasle zein eskola-ingurunean zentratuak). Beste zenbait arlotan egin den bezala, agintariek erantzukizunak hartu eta politikak aldatu behar dituzte. Oso garrantzitsua da osasun sisteman ez ezik, hezkuntza sisteman ere politika hauek inplementatzea.

HITZ GAKOAK: Suizidioa, Nerabeak, Prebentzioa, Osasun Hezkuntza, Garapen Pertsonala.

AURKIBIDEA.

1	SARRERA.....	1
1.1	SUIZIDIOA.....	1
1.2	SUIZIDIOAREN INGURUKO OSASUN HEZKUNTZA PROGRAMAREN JUSTIFIKAZIOA.....	3
1.2.1	Suizidioaren intentsitatea	3
1.2.2	Suizidioaren garrantzia.....	5
1.2.3	Suizidioaren arrisku faktoreak, birkortzaileak, alerta seinaleak eta faktore babesleak	6
1.2.4	Suizidioaren urrakortasuna.....	7
1.2.5	Suizidioaren kostua	9
2	HELBURUAK.	10
2.1	NAGUSIA	10
2.2	BIGARREN MAILAKOAK.....	10
3	METODOLOGIA.....	10
4	PLANGINTZA.	13
4.1	XEDE TALDEA ETA BERONEN AUKERAKETAREN JUSTIFIKAZIOA	13
4.2	XEDE-TALDEAREN EZAGUTZEN, JARREREN, GAITASUNEN ETA ITXAROPENEN IDENTIFIKAZIOA.....	14
4.3	XEDE TALDEAK LORTU BEHAR DITUEN HELBURU PEDAGOGIKOAK.	14
4.3.1	Nagusia.....	14
4.3.2	Bigaren mailakoak.....	14
4.4	JARDUEREN PROGRAMAZIOA.	17
4.4.1	0. Saioa	19
4.4.2	1. Saioa	22
4.4.3	2. Saioa	24
4.4.4	3. Saioa	27
4.4.5	4. Saioa	29
4.4.6	5. Saioa	31
4.4.7	6. Saioa	34
4.4.8	7. Saioa	36
4.4.9	8. Saioa	39
4.4.10	9. Saioa	42
4.4.11	10. Saioa	44
4.5	EBALUAZIOAREN PLANGINTZA.	46
4.5.1	Proiektuaren emaitzen ebaluazioa.	46
4.5.2	Proiektuaren prozeduraren ebaluazioa.	46
4.5.3	Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa.	47
5	EKARPEN PERTSONALA.	47
6	BIBLIOGRAFIA.	49
7	ERANSKINAK.....	53
7.1	ERANSKINA: SUIZIDIOAREKIN LOTURIKO DEFINIZIO BATZUK	53

7.2	ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAREN NOMENKLATURA ETA SAILKAPENA.....	54
7.3	ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDARI BURUZKO NOMENKLATURA, HERIOTZA ARRISKU POTENTZIALAREN ARABERA	55
7.4	ERANSKINA: SUIZIDIOAREN INGURUKO HAINBAT DATU. ESPAINIA 2020.....	56
7.5	ERANSKINA: 2008-2018 BITARTEKO SUIZIDIOAK EMAN ZIREN EREMUAK	57
7.6	ERANSKINA: SUIZIDATZEN DENAREN INGURUKOEK IZATEN DITUZTEN EMOZIO ETA SENTIMENDU OHIKOENAK.....	58
7.7	ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAREN ARRISKU FAKTOREAK	59
7.8	ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAN ERAGIN DEZAKETEN FAKTORE BIZKORTZAILE OROKORRAK ETA ZEHATZAK.....	60
7.9	ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDA ADIERAZ DITZAKETEN HITZEZKO ZEIN PORTAERAZKO ALERTA SEINALEAK	61
7.10	ERANSKINAK: JOKABIDE SUIZIDARI AURRE EGITEKO FAKTORE BABESLE OROKORRAK ETA ZEHATZAK.....	62
7.11	ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAREN PREBENTZIORAKO EUROPA MAILAN SORTU DIREN PROGRAMA BATZUK.....	63
7.12	ERANSKINA: SUIZIDIOA PREBENITZEKO BURUTUTAKO PROGRAMA EZBERDINAK LORTU DITUZTEN EMAITZAK.....	64
7.13	ERANSKINA: BILAKETA SISTEMATIZATUAN ERABILITAKO BILAKETA ESTRATEGIAK ETA LORTUTAKO EMAITZAK, DATU BASE BAKOITZAREN ARABERA.	66
7.14	ERANSKINA: AUKERATUTAKO ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOEN AZTERLANA.....	68
7.15	ERANSKINA: BILAKETA LIBREAN ERABILITAKO INFORMAZIO ITURRIAK ETA LORTUTAKO ERREFERENTZIAK.....	77
7.16	ERANSKINA: 0. SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	79
7.17	ERANSKINA: 1. SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	84
7.18	ERANSKINA: 2.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK	86
7.19	ERANSKINA: 3.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	90
7.20	ERANSKINA: 4.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	98
7.21	ERANSKINA: 5.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	100
7.22	ERANSKINA: 6.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	109
7.23	ERANSKINA: 7.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	112
7.24	ERANSKINA: 8.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	113
7.25	ERANSKINA: 9.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK.....	116
7.26	ERANSKINA: PROIEKTUAREN EMAITZEN EBALUAZIOA.....	118
7.27	ERANSKINA: PROIEKTUAREN PROZESUA EBALUATZEKO TRESNAK	127
7.28	ERANSKINA: PROIEKTUAREN EGITURAREN ETA BALIABIDEEN EBALUAZIOA	129

TAULEN AURKIBIDEA

1 Taula: Bilaketa sistematizatuan PIO egitura erabiliz aukeratutako DeCS, MeSH eta hitz gakoak.	12
2. Taula: Jokabide suizidaren nomenklatura eta sailkapena	54
3. Taula: Suizidioaren inguruko datuak Espainian, 2020	56
4. Taula: 2008-2018 bitarteko suizidioak eman ziren eremuak, Ertzaintzaren datu basearen arabera	57
5. Taula: Jokabide suizidaren arrisku faktoreak	59
6. Taula: Suizidioan eragin dezaketen faktore bizkortzaile orokor eta zehatzak, nerabeengan	60
7. Taula: Jokabide suizida adieraz ditzaketen hitzezko zein portaerazko alerta seinaleak	61
8. Taula: Jokabide suizidari aurre egiteko faktore babesle orokorrak eta zehatzak eskola adinean ...	62
9. Taula: PUBMED datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak	66
10. Taula: CUIDEN datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak	66
11. Taula: BVS metabilatzailean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak	67
12. Taula: COCHRANE datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak	67
13. Taula: DIALNET datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak	67
14. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena	68
14. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)	69
14. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)	72
15. Taula: CUIDENen aurkitutako artikuluen sailkapena	73
16. Taula: BVS-en aurkitutako artikuluen sailkapena	74
16. Taula: BVS-en aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)	75
17. Taula: COCHRANE en aurkitutako artikuluen sailkapena	76
18. Taula: DIALNETen aurkitutako artikuluen sailkapena	76
19. Taula: Bilaketa librean erabilitako informazio iturriak eta lortutako erreferentziak	77
19. Taula: Bilaketa librean erabilitako informazio iturriak eta lortutako erreferentziak (jarraipena).	78

IRUDIEN AURKIBIDEA

1. Irudia: Jokabide suizidari buruzko nomenklatura, heriotza arrisku potentzialaren arabera	55
2. Irudia: Suizidio kopuruaren aldaketaren ehunekoa autonomia-erkidegoen arabera, 2020-2019.	56

SIGLEN ZERRENDA.

EB: Europar Batasuna

EIN: Estatistikaren Institutu Nazionala

OHEZ: Osasun Hezkuntza

OME: Osasunaren Mundu Erakundea.

YST: *Youth-Nominated Support Team* (Gazteek Izendatutako Laguntza-Taldea)

1 SARRERA.

1.1 SUIZIDIOA.

1987an, OMEak honela definitu zuen suizidioa: “Emaizta hilgarria duen egintza bat, subjektuak nahita hasitakoa eta egindakoa, bere emaitza hilgarria jakinda edo zain, eta nahi dituen aldaketak lortu nahi dituena.” (1).

Argi izan behar dena da suizidioa burutzen duen pertsonaren helburua ez dela heriotza izaten, momentuko min emozional, mental zein fisiko baten behin betiko amaiera baizik (1,2).

Zer da baina, benetan, suizidioa? Zer hartzen du barne “suizidio” hitzak, eta zer ez?

Zaila da suizidioaren inguruko definizio bat bakarra ematea, fenomeno ezberdin askok osatzen duten errealitate konplexua baita. Suizidioa osotasunean ulertu ahal izateko beste hainbat kontzeptu ere ulertu beharra dago (ideiak, saiakerak eta autolesioak esaterako), horregatik, gaian guztiz murgiltzen hasi aurretik suizidioarekin loturiko definizio batzuk argi izatea beharrezkoa da.

Andoni Anseánek (Suizidioaren Prebentziorako Espainiar Fundazioko lehendakaria) idatzitako gida praktikoan honako definizioak aurki ditzakegu (1) (ikus 7.1 eranskina):

- **Suizidioa:** emaitza heriotza duen suizidio ekintza, “sui” (norbera) eta “caedere” (hil) hitzekin sortua (Desfontaines, 1752).
- **Suizidio saiakera:** heriotzarik gabeko suizidio ekintza.
- **Autolesioa:** ekintza suizida batek eragindako kalte fisikoa da, lesio-maila edo intentzionalitate suizida edozein dela ere.
- **Portaera/Jokabide suizida:** suizidio ideia, suizidio saiakera eta suizidioagatiko heriotza.

Galizian eginiko Suizidio Jokabideak Prebenitu eta Tratatze Gida Praktiko Klinikoak (*Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida*) modu sakonago batean azaltzen ditu suizidio ideia, komunikazio suizida eta jokabide suizida kontzeptuak (ikus 7.2 eranskina).

Aurretik ikusitako kontzeptuak elkarlotuta daude modu batez, baina ez dute heriotza arrisku potentzial bera. Esaterako, ideia suizidak dituen pertsona batek heriotza arrisku baxuagoa du, komunikazio suizida egin duen beste baten alboan (ikus 7.3 eranskina).

Autolesio batek ez du zertan heriotza helburu izan, hau da, ez da beti suizidio saiakera bat. Sarritan jokabide suizidak eta ez-suizidak bereiztea zaila baldin bada ere, Suizidioa Ebaluatzeko Columbiako Sailkapen Algoritmoa (*Columbia Classification Algorithm for Suicide Assessment, C-CASA; Posner et al., 2007*) izeneko sistemak honela definitzen ditu **jokabide autolesibo ez-suizidak** (3):

- **Suizidioa xede ez duen autolesioa:** hiltzeko asmorik gabeko jokabide mingarria. Portaera beste arrazoi batzuegatik ematen da; larritasuna arintzeko edo ingurukoengan aldaketak eragiteko (azaleko ebakidurak, kolpeak, erredurak, etab.).
- **Nahigabe eginiko beste autolesioak:** ez dago frogatuta gertaerarekin lotutako joera suizidarik edo auto-kalterako jokabiderik.

Autolesioek beti helburua heriotza ez duten arren, jarrera arriskutsuak dira eta ezin da inolaz ere entzungor egin. Zergatik? Buruaz beste eginda hiltzen direnen % 40-60k iraganean euren burua zauritzen zutelako. Are gehiago, autolesioak burutzen dituen pertsonak burutzen ez dituenak baino 2 aldiz arrisku handiagoa du **suizidio saiakera** bat egiteko eta 1,5 arrisku handiagoa **suizidioagatik hiltzeko**. Kasu hauetan nerabeak dira buruaz beste eginda hiltzeko arrisku handiena duen giza-taldea (4).

1.2 SUIZIDIOAREN INGURUKO OSASUN HEZKUNTZA PROGRAMAREN JUSTIFIKAZIOA

1.2.1 Suizidioaren intentsitatea

Jokabide suizida munduan

Lehenago aipatu bezala, OMEk osasun publikorako lehentasuntzat aitortzen du suizidioa, mundu guztiko heriotza eragile nagusienetako bat baita (3,5).

2019.urtean mundu osoan 700.000 pertsona baino gehiagok egiten zuten beren buruaz beste; eguneko 2.000 inguru, pertsona bat 40 segundoero (5-9).

Are gehiago, heriotza bakoitzak atzean beste 20-25 suizidio saiakera izaten ditu, honek esan nahi du pertsona bat buruaz beste egiten saiatzen dela munduan 2 segundoero (1,3,8,10).

Azken 45 urtetan mundu osoko suizidio tasak %60ko igoera izan dute, eta arrisku gehieneko adin taldea gazteak dira herrialdeen heren batean baino gehiagotan (3,4,11).

Ikusi da nerabezaroan helduaroan baino suizidio saiakera gehiago burutzen direla (8,12); 15-19 urte bitarteko gazteen 4. heriotza eragilea izan zen 2019. urtean. Mundu osoko suizidioen laurdena, 25 urtetik beherako pertsonetan ematen da, 250.000 gazte urteko (7,8).

Ikerketen arabera, nerabeen %25ak ideia suizidak izana onartzen du, eta %7k saiakera egin du (10).

Sexu-aldagaia kontuan hartzen denean, emakumezkoek saiakera gehiago burutzen badituzte ere, burututako suizidioen tasa bikoitza da gizonetan (7,8). Honen zergatiak, bitarteko hilgarrien erabilera handiagoa (urkatzea eta suzko armen erabilera) eta arrisku-faktoreen intzidentzia altuagoa (substantzia toxikoen erabilera eta jokabide erasokor eta arriskutsuak) dira. Sexu araberako aldakuntzak, faktore kulturek jokabide suizidan duten eragin zuzena azalratzen du (5).

Jokabide suizida Espainiako estatuan

Espainian berriki egindako ikerketek ezagutarazi dute nerabeen heriotza-kausa nagusietako bat dela estatuan; tasak adinaren arabera aztertuz gero, 15-29 urte bitarteko gazteen kasuan heriotza guztien bigarren arrazoia suizidioa da (tumoreen atzetik) (3,8,13).

Horrez gain, kanpo-heriotzako (heriotza ez naturaleko) lehen kausa da; trafiko-istripuen ondoriozko heriotzen ia hirukoitza eta genero-indarkeriak eragindakoak baino 85 aldiz handiagoa (13).

Osasun Sistema Nazionalaren 2006ko Osasun Mentaleko Estrategiak eta haren 2009-2013 aldiko eguneratzeak, ez du helburu zuzenik suizidioa prebenitzeko (depresioaren prebentzioarekin eta, aldi berean, buruko nahasmenduak prebenitzeko helburu handiago baten barruan partekatzen du).

2020. urtean 11 suizidio eman ziren eguneko, datuak jasotzen direnetik gehiengo historikoa lortu zuen Espainiak (ikus 7.4 eranskina) (13).

Jokabide suizida Euskal Autonomia Erkidegoan

Euskal Autonomia Erkidegoko datuak ez dira oso ezberdinak. 2019 urtetik 2020ra, suizidio tasak %30,7ko igoera izan du (13).

Biztanleria orokorraren **ideia suiziden** batz besteko prebalentzia %4,1 izan da, eta kasu guztietan emakumeen prebalentzia gizonena baino handiagoa da. Adin tarteak aztertuz, prebalentziarik handiena 15-24 urteko pertsonen izan zuten (8).

Estatistikaren Institutu Nazionalaren arabera (EIN), 2016 urtean 179 suizidio gertatu ziren EAEn (2 eguneko suizidio 1); 100.000 biztanleko 7,67 tasa. Azken 10 urteetako datuak aztertuz, ikus daiteke urtean 169 suizidio gertatu direla batz beste (8,14). Kasu hauetan, **burututako suizidioen** prebalentzia nabarmen handiagoa da gizonen artean emakumeen kasuan baino (%73,7 eta %26,3) (8) (datu gehiago 7.5 eranskinean).

1.2.2 Suizidioaren garrantzia

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) suizidioa mundu mailako osasun publikoko arazo larritzat jo du, buruaz beste egiten dutenen hurbilekoengan eta komunitate, herrialde zein sozietateetan inpaktu psikosozial, emozional eta ekonomiko izugarria eragiten duelako (3,6,8).

Suizidio bat ematen denean, biktima ez da hiltzen den pertsona soilik. Suizidio bakoitzak, batez beste inguruko beste 6 pertsoneri eragiten die zuzenki (1). Heriotza horrek izugarrizko sufrimendua eragiten du familia zein inguruko en artean. Eragina hain da hondatzailea, inguruko senideak dolu luze eta traumatiko batean hondoratzen direla, mina maila ia jasangaitzetaraino handitzen da eta buruak mamuz, itzalez eta zalantzez betetzen dira (3).

Dolu-prozesu guztiak ezberdinak dira, baina kausa suizidioa denean dolua mingarriagoa, luzeagoa eta gairiditzeko zailagoa izaten da, erruduntasuna, nahasmendua eta asaldura emozional sentimenduek pisu handia baitute prozesuan (14,15). Askotan doluaren bilakaera mantsoa da, eta ohikoa da “atzeratze-aurrerak” gertatzea (14).

Ingurukoek izaten dituzten emozio eta sentimendu ohikoenetako batzuk honakoak dira: shocka, desesperazioa, erruduntasuna, haserrea, abandonu sentimendua, gurasoen rolaeren porrota, etab (3,14,15) (adibide gehiago ikusgarri 7.6 eranskinean).

Buruaz beste egiten duen pertsona gaztea denean, suizidio bakoitzak bizitzan galdutako 60 urteko balio potentziala du, eta suizidio-saiakerek aldiz izugarrizko inpaktua dute ezgaitasunagatik galdutako bizitzako urteetan (4).

Heriotzaz gain, autolesioek denbora luzera buruko nahasmenduak eta ospitaleratze psikiatrikoa eragin ditzakete (4).

1.2.3 Suizidioaren arrisku faktoreak, bizkortzaileak, alerta seinaleak eta faktore babesleak

Nerabezaroa eta helduaro gaztea garapen-aldi erabakigarria da. Gero eta autonomia handiagoa du pertsonak, baina aldaketa psikologiko, biologiko eta sozial azkarren mende ere badago. Aldaketa horien ondorioz, gazteak ingurumen-estresaren aurrean kalteberak izan daitezke, eta horrek psikopatologiara, alkoholaren eta drogen abusura eta arrisku-portaerak izatera bultzatzen dezake. Horrela, suizidio-arriskua eta suizidioarekin lotutako pentsamendu eta portaera errepikatuak areagotu daitezke (4).

Pentsamendu suizidak ohikoak izaten dira nerabezaroan, batez ere estres-faktore garrantzitsu baten aurrean zailtasun handiagoak izaten diren faseetan. Gehienetan, iragankorrak dira, ez dute psikopatologiarik adierazten, ezta esku hartzeko beharrik ere. Hala ere, pentsamendu horiek biziak eta luzeak direnean, portaera suizida eragiteko arriskua handitzen da. Nerabeek joera handiagoa dute berehalakotasunerako eta oldarkortasunerako, eta oraindik ez dute erabateko heldutasun emozionalik; beraz, zailagoa zaie estres akutuari aurre egitea (16).

Jokabide suizidaren kausa elkar eragiten diharduten hainbat faktore izan daitezke (biologikoak, psikologikoak, sozialak...). Jokabide suizida bultzatzen, arrisku faktore eta faktore bizkortzaileak daude; aldiz, jokabide suizida saihestu dezaketen faktore babesle batzuk ere badaude. Alerta seinaleek, pertsona batek jokabide suizida izan dezakeela aurre esan diezagukete.

Arrisku-faktoreak indibidualak, soziofamiliarak edota testuinguruaren araberakoak izan daitezke (ikus 7.7 eranskina). Faktore indibidualen artean, osasun mentaleko arazoak eta alde aurreko suizidio-ahaleginak suizidioa burutzeko arrisku-faktorerik nagusienetarikoa dira (1,3,4,6-8,11).

Faktore bizkortzaileak une jakin batean estres handia eragin eta ekintza suizida bizkortu dezaketen gertaerak edo egoerak dira. Faktore horietako batzuk honakoak dira: galera pertsonalak zein finantzarioak, agresioak, tratu txarrak, jazarpenak, umilazioa edo sexu abusuak jasan izana, etab. (ikus 7.8 eranskina) (8).

Alerta-seinaleek pertsonak suizidio-arrisku handiagoa izan dezakeela adierazten dute. Seinale horiek portaerari lotutakoak edo hitzezkoak izan daitezke (ikus 7.9 eranskina). Besteak beste, honako hauek aipa daitezke: nor bere burua abandonatzea, gizarte- eta familia-isolamendua, ausarkeria handiko portaerak eta espero ez diren beste jokabide batzuk, eta ezohiko agurrak egitea pertsona ikusteko azken aukera balitz bezala besteak beste (8).

Aitzitik, **faktore babesleek** jokabide suizidaren aurka babesten dute. Faktore indibidualak izan daitezke (gizarte-trebetasunak, arazoak konpontzeko gaitasuna, autokontrola, autoestimua handia eta erresilientziarako gaitasuna dira adibide). Balioak eta arauak ere garrantzitsuak dira, hala nola norberaren bizitzaren balioa, itzaropena eta baikortasuna. Kanpoko faktoreen artean, honako hauek azpimarra daitezke: osasun-bitartekoen eskuragarritasuna, gizarte- eta familia-sare egokia, parte-hartze soziala eta bere buruaz beste egiteko metodo hilgarriak eskuratzeko aukera urriak (ikus 7.10 eranskina) (8).

Identifikatutako arrisku-faktore bakoitzari erreparatu, ikus daitezke faktore asko aurreikusi daitezkeela, eta identifikazio goiztiarrarekin eta tratamendu egokiarekin suizidio kasuen kopurua nabarmen murriztu eta arriskuan dauden gizabanakoen osasuna hobetu daitezkeela (3).

Arrisku-faktore horiek ezagutzea eta ebaluazio klinikoetan sistematikoki txertatzea bereziki garrantzitsua da, arriskuaren erabilera optimizatzeko aukera ematen baitu (adibidez, tratamendu espezifikoak eskain dakizkieke sexu-abusuen, haurtzaroko tratamendu txarren eta abarren aurrekariak dituzten pertsonen) (8).

1.2.4 Suizidioaren urrakortasuna

Aurretik aipaturiko datuak ezagunak izanda ere, OMEk uste du gaur egun oraindik herrialde oso gutxik sartu dutela “osasun lehentasunen” artean suizidioaren prebentzioa, eta 28 herrialdek soilik jakinarazi dute suizidioaren prebentziorako estrategia nazionala dutela martxan (3).

Europa mailan, jokabide suizidaren prebentziorako hainbat programa sortu dira (ikus 7.11 eranskina).

Espainian oraindik ez dago suizidioaren prebentziorako estrategia nazional bateraturik, sortu diren programak komunitateek egindako programa aislatuak dira. Gurean, Osakidetzak badu “Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategia” 2019an argitaratua (3,6).

Jokabide suizidaren prebentziorako, OMEk osasun agintariei eremu zehatzak lantzea gomendatzen die, honako ekintzen bidez (6):

- Arrisku-taldeetan prebentzio programak garatu.
- Osasun profesionalak formatu, suizidio arriskua hautemateko zein faktore-babesle eta arrisku faktoreak identifikatzeko.
- Hezkuntza eskaini biztanleria osoari orokorki (komunikabideak barne).
- Suizidio arriskuan dauden pertsonen identifikazio, tratamendu eta jarraipen prozedurak hobetu.
- Jokabide suizida duten pertsonen osasun zerbitzuetarako sarbidea erraztu eta tratamendu egokia eskaini.
- Osasun langile zein herritarrengan buru-nahasmen eta suizidioaren inguruko tabu eta estigmak ezabatu.
- Suizidioaren prebentzioaren inguruko ikerketa bultzatu.

Suizidioa aurreikus daitekeen arazoa da, eta saihegarria kostu gutxiko interbentzioen bitartez (7). Jakina da, autoeraginkortasuna (norberaren gaitasunen pertzepzioa edo sinesmen pertsonala, egoera jakin batean) eta osasun mentalaren ezagutza hobetuz gazteen erresilientzia nabarmen handiagotzen dela. Erresilientzia eta kontrol zentzua sustatuz, jokabide suizidak izateko joera nabarmen murrizten da (17).

Suizidio gehienek aurretik alerta-seinaleak agertzen dira, eta askotan seinale horiei ez zaie behar bezalako arretarik jartzen edo hutsaldu egiten dira (1). Buruaz beste egin duten pertsonen 10etik 9k, euren asmoa erakusten dute era batera edo bestera (8). Esaterako, pertsonen erdiak familiako medikuarekin kontsulta izan ohi du aurreko hilabetean, eta 6tik 1ek, egunean bertan (1).

Ikuspegi psikosozialak (komunikazioa eta pertsonarteko erlazioak) dira prebentzioaren zati nagusiak. Berriki eginiko berrikuspen baten arabera, suizidioaren prebentzio programetan orokorki lantzen diren eremuak **psikohezkuntza** (estigma gutxitu eta jakintza orokorrak berreskuratzeko) eta **aurre egiteko gaitasunak** berreskuratzea (laguntza bilatzea eta arazoei aurre egitea, suizidioaren inguruko arrisku faktoreak eta estresa gutxitzeko) dira. Gazteekin lanketa egiteko leku estrategikoa da eskola/institutua (3).

%100 eraginkorra den esku-hartzea eginez gero, nerabeen suizidioen %33 saihestea posible izango litzateke, baita “bullying” kasuen %22 ere (3).

7.12 eranskinean ikusgai mundu mailan suizidioaren prebentziorako aurrera eraman ziren programa ezberdinak eta hauek lortu zituzten emaitzak.

1.2.5 Suizidioaren kostua

Suizidio-saiakeren ondorioz karga sozial eta ekonomiko handia sortzen da pertsonentzat, familientzat eta gizarteentzat; ondorio psikologiko eta sozialak, osasun-zerbitzuen erabilera, eta lesioak eragindako epe luzerako desgaitasuna (3).

OMEren 2002ko datuen arabera zuzeneko zein zeharkako gastuak kontuan hartuz, AEBtan kalkulatu zen suizidioari lotutako kostuak urteko 25.000 milioi dolar zirela (22.000 milioi euro inguru) (6).

Estatuko aurrekontu orokorreari begiratuz gero, 2022ko aurrekontuetan osasungintzari esleitutako aurrekontua 5.434 milioi eurotan dago. Horietatik 30 milioi banatuko dira Osasun Mentaleko eta Covid-19rako Ekintza Planera; aurrekontuaren %0,55a. (18).

2 HELBURUAK.

2.1 NAGUSIA

EAEko 16-18 urte bitarteko nerabeekin suizidioa prebenitzeko Osasun-Hezkuntza Proiektua diseinatzea.

2.2 BIGARREN MAILAKOAK

- Xede-taldeak lortu behar dituen helburu pedagogiko nagusiak eta bigarren mailakoak formulatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektuak izango dituen hezkuntza edukiak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektuan erabiliko diren estrategia metodologikoak deskribatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektua aurrera eramateko beharrezkoak diren antolakuntza baliabideak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektua aurrera eramateko beharrezkoak diren giza baliabideak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektua aurrera eramateko beharrezkoak diren materialak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektuaren bidez lortu beharreko emaitzen ebaluazioa finkatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektuaren prozeduraren ebaluazioa finkatzea.
- Osasun-hezkuntza Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa finkatzea.

3 METODOLOGIA.

Lan hau aurrera eramateko helburuarekin, gaiaren inguruko bilaketa bibliografiko sistematizatua egin da metabilatzaile (Biblioteca Virtual de la Salud (BVS)) eta datu base ezberdinetan (PubMed, Dialnet, Cochrane eta CUIDEN).

Lan honen helburu nagusiaren inguruko informazioa lortzeko egindako bilaketa sistematizatuaren PIO estruktura honako hau izan da:

- **Population** (pazientea): Euskal Autonomia Erkidegoko 16-18 urte bitarteko gazteak
- **Intervention** (interbentzioa): osasun hezkuntza proiektua
- **Outcome** (emaitzak): suizidio intzidentzia jaistea

PIO estruktura planteatu ostean, atal bakoitzari dagozkien osasun-zientzietako deskribatzaileak (“Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS)” eta “Medical Subjects Headings (MeSH)”) eta hitz gako egokiak aukeratu dira (ikus 1.Taula).

1.taulako egitura jarraituz, bilaketak egitean emaitza egokiagoak lortu ahal izateko, AND eta OR operadore boolearrak eta hainbat iragazki erabili dira. Erabilitako filtroak urte muga (azken 5 urteak) eta hizkuntza (ingeleza, gaztelania, portugesa eta katalana) izan dira. Salbuespena, aipaturiko iragazkiak aplikatu ondoren artikuluko kopuruen emaitza 100 artikulutik gora zenetan, “errebisio sistematiko” filtroa aplikatu da kalitate handieneko artikuluetan lortu ahal izateko.

Ondoren, aurkitutako erreferentzia bibliografikoetan barneratze eta kanporatze irizpideak aplikatu dira:

Barneratze irizpideak:

- Suizidioaren prebentziorako protokolo edo hezkuntza programen (edo beste interbentzio motak) eraginkortasuna aztertzea.
- Suizidio zein autolesio pentsamendu eta portaera aztertzea eta azaltzea.
- Suizidioaren faktore-eragile eta arrisku faktoreak deskribatzea.
- Suizidio tasen inguruko datuak eskaintzea.
- Suizidio eta generoaren arteko harremana lantzea.
- Erizainaren esku-hartzea zehaztea.
- Izenburuak eta laburpenak (*abstract*) aztertzean, gaiari egokitzea.

Kanporatze irizpideak:

- Osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonen soilik zuzentzea zehazki (depresioak, izaera bipolarrak eta epilepsiak).
- Su-armen erregulazioari buruz hitz egitea.
- Farmakoei buruzkoak izatea.
- Adin tartetik kanpo geratzea.
- Gizarte talde zehatzetan zentratzea (LGTBIQ+ kolektiboan adibidez).
- Beste heriotza motak lantzea: homizidio eta genozidioak.
- Ospitalean burutu beharreko interbentzioetara mugatzea.
- Errepikatuak.

1 Taula: Bilaketa sistematizatuan PIO egitura erabiliz aukeratutako DeCS, MeSH eta hitz gakoak.

PIO egitura	DeCS	MeSH	Hitz-gakoak	Hizkera librea
P 16-18 urte bitarteko gazteak	Joven / jóvenes Juventud	Adolescent	Youth Adolescence Suicidal Behaviour	
I Osasun Hezkuntza proiektua	Educación para la Salud Intervención Educativa Precoz Atención de Enfermería Medicina Preventiva Salud Pública	Health Education Early Intervention, Educational Nursing Care Preventive Medicine Public Health	Educación de la población Educación en Salud Mental Suicide Prevention Suicide Precautions	
O Suizidio intzidentzia jaistea	Suicidio Intento de Suicidio Suicidio Completo Ideación suicida Conducta autodestructiva Incidencia Mortalidad Prevalencia Factores de riesgo	Suicide Suicide, Attempted Suicide, Completed Suicidal Ideation Self-Injurious Behaviour Incidence Mortality Prevalence Risk factors	Comportamiento suicida	Prevenir suicidio en la adolescencia

Iturria: egileak egina

7.13 eranskinean, datu base bakoitzean erabilitako bilaketa estrategia, eta estrategia horren ostean, iragazkiak aplikatu ostean barneratze- eta kanporatze-irizpideak aplikatu eta irakurketa kritikoa egin ostean lortutako artikuluko kopurua adierazten dira.

Aukeratutako erreferentzia bibliografikoen azterlana 7.14 eranskinean ikusi daiteke.

Lanaren gaiaren inguruko informazio gehiago biltzeko helburuz, aipaturiko datu-baseetan lorturiko erreferentzia bibliografikoz gain 7.15 eranskinean ageri diren iturrietara jo da.

4 PLANGINTZA.

4.1 XEDE TALDEA ETA BERONEN AUKERAKETAREN JUSTIFIKAZIOA

Osasun Hezkuntza Programa honen xede taldea, EAEko 16-18 urte bitarteko nerabeek osatuko dute.

Ikusi da nerabezaroan egiten direla suizidio saiakera gehienak, eta talde bera dela autolesioen eraginez hiltzeko arrisku handiena duen giza-taldea (4,8,12). Zehazkiago, mundu osoko suizidioen laurdena, 25urteik beherako pertsonetan ematen da (7,8).

Suizidioa prebenitzeko baliagarri dira kostu gutxiko interbentzioak. Nerabeekin lana egitea garrantzizkoa da garapen-aldi erabakigarrian daudelako: garai honetan arrisku portaerak izan ditzakete eta honek suizidio-arriskua areagotu dezake (4,7).

Aurretik aipatu dugu gazteen suizidio bakoitzak bizitzan galdutako 60 urteko balio potentziala duela (4). Suizidatzen den pertsona zenbat eta gazteagoa izan, bizitzan galdutako urteak orduan eta balio potentzial handiagoa izango du. Beraz, gazteengan suizidioa prebenituz, bizitzan galdutako urteen balio potentziala bereziki jaistea lortuko genuke.

Horrez gain, gaztaroan bizitzan aurrera egiteko tresnak eskuratuz, helduaroan suerta daitezken arazoei irtenbideak aurkitzeko, dolu prozesu osasuntsu bat eramateko zein pertsonarteko harreman osasuntsuak mantendu ahal izateko gaitasun handiagoa izango du pertsonak.

4.2 XEDE-TALDEAREN EZAGUTZEN, JARREREN, GAITASUNEN ETA ITXAROPENEN IDENTIFIKAZIOA

Taldeko interbentzioa burutzen hasi aurretik, beharrezkoa da xede-taldea zein puntutan dagoen jakitea. Honela, euren beharretara gehien egokituko diren helburu eta jarduerak sortu ahal izango dira. Oro har, helburua ez da informazio zehatza emango duen ikerketa bat egitea, hezkuntza-aurrerapenerako oinarri izango den hasierako diagnostiko bat egitea baizik. Informazio hau baliatuz, lehentasuna emango zaie taldearekin landu beharreko helburuei eta edukiei, bai eta haien errealitatera egokitutako jarduerak prestatzeari ere (19,20).

Gaitegian guztiz murgildu aurretik, lehenagoko deialdi bat antolatuko da, “0. Saioa”. Saio hau erabiliko da arlo afektiboaren inguruan (gazteen egunerokotasuneko jarrerak, dituzten baloreak eta sinesmenak aztertuko dira) informazioa jasoz partaideak ezagutzeko, eta bide batez, programaren aurkezpen orokor bat egiteko.

“Jardueren programazioa” atalean zehaztuko da 0. Saioan aurrera emango diren ekintzak zeintzuk izango diren.

4.3 XEDE TALDEAK LORTU BEHAR DITUEN HELBURU PEDAGOGIKOAK.

4.3.1 Nagusia

EAEko 16-18 urte bitarteko **nerabeak** sensibilizatzea eta trebatzea jokabide suizidaren ebaluazioan eta esku-hartzean, bai eta garapen pertsonalerako gakoak eskuratzea, saihestu daitezkeen heriotzak murrizteko bitarteko gisa.

4.3.2 Bigaren mailakoak

1. Jokabide suizidaren inguruko datu, tasa eta nomenklatura orokorra idatziz adieraztea lehen saioan zein kurtsuaren amaieran (EZAGUTZAZKOA).

2. Detekzio goiztiarra zaildu dezaketen jokabide suizidari buruzko uste eta mitoak identifikatzen dakitela demostratzea lehen saioan zein kurtsoaren amaieran (EZAGUTZAZKOA).
3. Jokabide suizida prebenitzeko faktore babesleak irudi ezberdinetan identifikatzeko gai izatea 2.saiorako (EZAGUTZAZKOA).
4. Jokabide suizida sustatu dezaketen arrisku faktoreak, faktore bizkortzaileak zein alerta seinaleak irudi ezberdinetan identifikatzeko gai izatea 2. saiorako (EZAGUTZAZKOA)
5. Laguntza eskaintzen duten elkarte, erakunde, programa zein aplikazio ezberdinak zerrendatu (EZAGUTZAZKOA) eta hauen erabilpena gizartera zabaltzeko nahia erakustea (JARRERA) programaren amaierarako.
6. Suizidio saiakera baten aurrean izan beharreko jarrera azaltzeko gaitasuna erakustea (EZAGUTZAZKOA ETA GAITASUNEZKOA) programaren amaierarako.
7. Dolu prozesu osasuntsu bat burutu ahal izateko gakoak ahoz aipatzea 6.saioan (JARRERA).
8. Autokontzeptu irudia zein autoestimua hobetzea kurtsoaren amaierarako (JARRERA).
9. Norberaren baloreak identifikatu eta positiboak sustatzeko jarrera erakustea kurtsoan zehar (JARRERA).
10. Ongizate pertsonalean zein elementu edo egoerak eragiten duten identifikatu eta idatziz zein ahoz adierazteko gai izatea kurtsoan zehar (JARRERA).
11. Euren burua hobeto ezagutzeko jarrera aktiboa erakustea kurtsoan zehar (JARRERA).
12. Entzute aktibozko jarrera erakustea (azalpenak ematean, aurkezpenetan, egindako lanak erakustean, etab) saio guztietan zehar (JARRERA eta GAITASUNEZKOA).
13. Dibertsitatearekin zerikusia duten hainbat kontzepturen definizioak aurkitu eta hauek ahoz azaltzeko gai izatea 3. saiorako (EZAGUTZAZKOA).
14. Beraien sentimendu eta emozioak idatziz zein ahoz adierazteko prestasuna erakustea kurtsoan zehar (JARRERA).
15. Gizarte harremanetan komunikazioa hobetzeko nahia (JARRERA) eta ongi komunikatzeko gaitasuna erakustea kurtsoan zehar (GAITASUNEZKOA).

16. Norbere burua kontrolatzeko gakoak ahoz aipatu eta hau burutzeko asmoa erakustea 4.saiotan zehar (EZAGUTZA eta JARRERA).
17. Gizarteak bizitzaren kontrolean duen eraginaren inguruko hausnarketan aktiboki parte hartzea 4. Eta 7.saiotan zehar (JARRERA).
18. Norberaren menpe dauden eta kontrolatu ezin diren egoerak identifikatzen jakin eta idatziz adieraztea 4. Eta 7.saiotan zehar (EZAGUTZA).
19. Euren kabuz lan egin eta informazioa eskuratzeko gai izatea kurtsuaren amaierarako (JARRERA eta GAITASUNEZKOA).
20. Bizitzan suertatzen diren arazoen aurrean irtenbideak aurkitzeko prestasuna eta aldaketak burutzeko gaitasuna erakustea 5. eta 6. saiotan zehar (JARRERA eta GAITASUNEZKOA)
21. Bizi-ohitura osasuntsuak mantentzearen garrantzia ahoz adieraztea 5. Eta 7. saiotan (JARRERA)
22. Droga ezberdinak zein diren eta bakoitzak gorputzean eragiten dituen ondorio orokorrak adieraztea azken saiorako (EZAGUTZAZKOA)
23. Gizarte-harremanetan sortzen diren rol ezberdinak identifikatzen eta hauek antzezten dakitela erakustea 8.saiorako (EZAGUTZAZKOA eta GAITASUNEZKOA)
24. Pertsonarteko harremanetan ematen diren jarrera toxikoak zein sexu-eraso adierazpenak identifikatu eta ahoz adieraztea kurtsuaren amaierarako (JARRERA eta GAITASUNEZKOA).
25. Errespetuan oinarrituriko erlazio afektibo osasuntsuak mantentzeko gaitasuna dutela erakustea 9.saiotaren amaierarako (GAITASUNEZKOA).

4.4 JARDUEREN PROGRAMAZIOA.

Programa honetan beraz, diana taldeak honakoa lortu beharko du: osasuntsu egon nahia, osasuntsu egoteko zer egin jakitea, ikasitakoa burutzea, indibidual zein kolektiboki, eta laguntza behar dutenetan, bilatzea (21).

Horretarako erabiliko den hezkuntza paradigma, pedagogia aktiboa, induktiboa (partehartzaileen esperientziatik abiatuko da) eta integrala izango da. Paradigma hau, ondorengo ezaugarritan oinarritzen da (3,19,21-23):

- Helburuek eta edukiek pertsonaren hiru arloak landuko dituzte: kognitiboa, emozionala eta trebetasunak.
- Metodo eta teknika aktiboen konbinazioa erabiliko da.
- Irakasle-rola, ikaskuntzan lagundu eta sostengatzekoa da.
- Saioak zehatz-mehatz programatuko dira.
- Ebaluazioa jarraitua eta amaierakoa da.

Hezitzaile-erabiltzaile topaketa profesional egoki bat edo laguntza-harremanetarako talde eraginkor bat eratzea, pertsona motibatzea eta bere hezkuntza-prozesuan inplikatzeko errazten dute. Harremanaren eta esku-hartzearen hasiera eta amaiera dira. Honako lau puntu hauek dira oinarri (19,21):

- **Harrera:** pertsonari edo taldeari giza interesa, konfiantza eta berotasuna transmititzen dioten hitzezko eta hitzik gabeko jokabideen multzoa.
- **Aurkezpena:** egunero saioan parte hartuko duten osasun agenteen eta gazteen aurkezpena. Elkar ezagutzeko eta konfiantza eremua sortzeko beharrezkoa da elkarri ahotsa ematea. Zati honek saio bakoitzean 5 minutuko iraupena izango du gutxi gora behera.
- **Hitzarmena:** garatu beharreko edukiak, saioan zehar burutuko diren ekintzen zein atsedenaldeen iraupena eta sekuentziak, epeak eta abar hitzartuko dira uneoro. Atal honi beste 5 minutu eskainiko zaizkio saio hasieran (hala eta guztiz ere, etengabekoa izango da).
- **Agurra:** Lortutako **ikaskuntzak laburbildu eta ebaluatuko** dira, garatutako prozesuak eta esperientziak azpimarratu eta positibizatu, eta agur esan. Osasun agenteek parte har dezakete ildo horretan, baita taldearen *feedbacka* ahalbidetu ere. Egunero betetako fitxak jaso eta ebaluatuko dituzte osasun-agenteek.

Saio guztietan “Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con Adolescentes” gidako jarduera moldatuak burutuko dira. Jarduera horiekin osasun eta garapen pertsonalari lotutako eremuak landuko dira, hauek izanik jokabide suizida prebenitzeko faktore-babesleak (autoestimua, pertsonarteko harreman osasuntsuak, entzute aktiboa, dibertsitatea, etab.) (25). Bestetik, suizidio gaien murgilduko dira gazteak programako saio batzuetan, eta honen helburua ezagutza teorikoak eskuratzea izango da batez ere.

OHEZ programa guztian zehar mantenduko dira bi osasun agente: erizain bat eta psikologo bat. Programan zehar agente berdinak mantenduz errazagoa izango da konfiantzan oinarrituriko giroa sortzea. Horrez gain, osasun agenteek ikasleak behaketa bidez ebaluatu beharko dituztenez, ebaluatzaile lanak txandaka burutu ahal izango dituzte. Ebaluazioko atalean zehaztuko da nola burutuko den berau.

OHEZ programa 11 saiotan burutuko da; asteko saio bat. Behean agertzen den kronograman zehazten dira saio bakoitzean landuko diren gaiak, saioen egunak, ordua, iraupena, kokapena eta parte-hartzaile kopurua. Saioen iraupenak, atsedendialdiak kontuan hartu gabe izango dira (hauen iraupena xede-taldearekin adostuko da).

Saio bakoitzean landutakoa idatziz jasoko dute osasun agenteek: ikasleen idatziak, galdetegiak, arbelean apuntaturikoa, ahoz aipatutakoa... Honen helburua, saioaren ebaluazio jarraitua egiteaz gain, programaren amaierarako ikasleek landutakoa eskura izatea da.

“Laguntzaren txokoa” sortuko da eta bertan gazteek eskura izango dute programa honetan landutako materiala, noiznahi kontsultatu edota programan parte hartu ez dutenei erakusteko aukera izan dezaten.

Kokapena		Parte-hartzaile kopurua		
Herriko gaztegunean (ez baldin badago, eskola publikoan)		20 gazte		
Saioak eta landuko diren gaiak		Eguna	Ordua	Iraupena
0. saioa:	Ezagutu gaitezen, autoezagutzeko	2022/09/14	17:15	1 ordu 50 min
1. saioa:	Suizidioa, egiak eta mitoak. Begi ezberdinak.	2022/09/21		2 ordu 05 min
2. saioa:	Zer da benetan garrantzitsua bizitzan? Zorroztu begiak Marrak ez dira beti zuzenak	2022/09/28		1 ordu 30 min
3. saioa	Ezberdinak gara Entzun, aditu, behatu eta galdetu! Bideak zabaldu	2022/10/05		2 ordu 30 min
4. saioa:	(Auto)kontrola dantzan, agente eragileak	2022/10/12*		1 ordu 50 min
5. saioa:	Zurea defendatu Egunerokotasunerako gakoak Aldaketa beharrezkoa da Denbora altxor preziatua da	2022/10/19		2 ordu 35 min
6. saioa	Negatibotasuna kanporatu Doluaren aurpegi ezberdinak	2022/10/26		2 ordu 05 min
7. saioa:	Drogen inguruan hitz egin dezagun	2022/11/02		2 ordu 35 min
8. saioa:	Zeinen zabala den harremanen mundua	2022/11/09		2 ordu 25 min
9. saioa:	Ligoteo sanao, harreman sanao	2022/11/16		2 ordu 15 min
10. saioa	Atzera begira	2022/11/23	3 ordu 05 min	

4.4.1 0. Saioa

Saio honetan, programan zehar burutuko diren ekintzen inguruko laburpen orokor bat egingo dute osasun agenteek, eta aurretik txertatuta dagoen kronograma bera jarriko dute gelako paretean.

Aurretik aipatu bezala, parte-hartzaileak hobeto ezagutzeko galdetegi ezberdinak emango zaizkie, eta elkar- zein autoezagutza izango da saio honetako helburu nagusia.

Jarraian ageri da saio honetan burutuko diren jardueren azalpena.

7.16 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburua	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: EZAGUTU GAITEZEN, AUTOEZAGUTZEKO.				
Autokontzeptua	Elkar- Auto-ezagutza	<p>Bizitzarako trebetasunak: AUTOEZAGUTZA Ikerketa eta hausnarketa teknika: Norberaren nortasuna, nolakoak garen eta nor garen jakin nahi da. Lehenik eta behin, 7.16.1 <i>Autokontzeptua</i> fitxa eta bertan agertzen diren kontzeptuak azalduko dira, eta ikasleei galdesorta banaka betetzeko eskatuko zaie. Ondoren, nahi dituzten gauzak talde txikian komentatuko dira, eta, gero, lan guztiak bateratuko dira. Gakoak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erraza izan al da galdetegia betetzea? Lehenago pentsatu al dugu nor garen? - Arlo hauetakoren batean ez al genuen inoiz pentsatu? Baten bat bereziki zaila? Zurian laga dugu galderaren bat? - Baliagarria izan zaigu nolakoak garen jakiteko? Gure buruarekiko ideia globalago bat al daukagu? - Gauza negatibo asko idatzi ditugu? Ia denak positiboak? <p>Esposizio teknika: Jarraian, autokontzeptuari buruzko azalpen txiki bat emango da: zer den, hori osatzen duten elementuak, nola eratzen den...</p>	BK TX TH	40'
ATSEDENA				
Nire baloreak	Elkar- Auto-ezagutza	<p>AUTOEZAGUTZA Esposizio-teknika: Osasun agenteak, sarrera txiki bat egingo du baloreen inguruan. Ikerketa eta hausnarketa teknika: 7.16.2 <i>Nire baloreak</i> dagoen fitxa hartuta, balio bakoitzari 1 eta 10 arteko puntuazioa emango zaio (0 = ez dut baloratzen 10 = oso garrantzitsua nire bizitzan). Amaieran lerro hutsak daude, norberak baloreen bat gehitu nahi baldin badu, bertan idazteko. Taldea handian, bakoitzak arreta handiena zein hiru gauzari eman dien aipatuko du. Arbelean elementuak idatziko dira, esleitzen zaizkien puntuazioekin batera. Amaieran, elementu bakoitzerako puntuazioak gehituko dira, taldean zer balio nagusitzen diren ikusteko. Ondoren, bakoitzak elementu batzuk edo besteak gehiago baloratzeko dituen arrazoiak eztabaidatuko dira, adostasunera iritsi gabe, baina gauza batzuk besteak baino garrantzitsuagozat zergatik jotzen dituzten argudiatuz.</p>	BK TH	20'
Nola dago gure autoestimua?	Elkar- Auto-ezagutza	<p>AUTOEZAGUTZA Ikerketa eta hausnarketa teknika: Lehenik, 7.16.3 <i>Autoestimua</i>ren galdetegia 1. Fitxako galdetegia banaka beteko dute azkar batean. Amaitzean, 2. fitxa banatuko zaie eta bertako argibideei jarraituz, zenbat puntu lortu dituzten kalkulatu beharko dute. Pertsona batek gehienez 25 puntu lor ditzake, eta gutxienez 0. Galdetegia betetzeko zailtasunak izan dituzten, lortutako puntuazioa eta autoestimua nola dagoen eta autoestimua baxu edo altu baten ondorioak bateratuko dira. Ondoren, autoestimuari eta haren ondorioei buruzko eztabaida duen azalpen bat landu daiteke.</p>	BK TH	15'

Jarduera	Helburua	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Ongi sentitzen naiz nire buruarekin		<p>AUTOEZAGUTZA, SENTIMENDU ETA EMOZIOEN MANEIUA</p> <p><u>Ikerketa eta hausnarketa teknika:</u> Ikasleei talde txikietan lan egiteko eskatuko zaie, <i>7.16.4 Ondo sentitzen naiz nire buruarekin</i> betez. Ondoren, bateratze-lana egingo da, honako gako hauekin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementu ezberdinek eragiten dute bakoitzarentzat “ondo sentitzea” esan nahi duen kontzeptuaren inguruan. - Ongizatea, osasuna eta bizi-kalitatea antzeko kontzeptuak dira, baina ñabardura desberdinekin: ongizatearen kontzeptua subjektiboa da eta beharrak asetzeari lotuta dago. <p><u>Esposizio teknika:</u> Ondoren, azalpen bat egingo da, ongizatea osatzen duten kontzeptuari eta funtsezko elementuei buruzko eztabaidarekin.</p>	BK TH	20'
ETXERAKO LANA		<p>Prevensuic APPa ezagutu</p> <p>Saioaren amaieran, gazteei etxean “Prevensuic” App-a deskargatzeko eskatuko zaie. Bertan, suizidioari buruzko datu klabe eta mitoen inguruko informazio interesgarria dagoela aipatuko du osasun agenteak, gazteen artean interesa pizteko xedez. Hurrengo saioan (1. Saioan), “Kahoot” izeneko programa baten bitartez galdetegi txiki bat bete beharko dute, baita programako azken saioan ere. Honela, programa hasieratik amaierara gazteek izan duten eboluzioa ebaluatu ahal izango da, hasieran zituzten jakintzak bukaeran lortuko dituztenekin alderatuz.</p>		
Baliabide material eta pertsonalak		<ul style="list-style-type: none"> - 7.16.eranskineko fitxak - Osasun agenteak 		
<p>TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka</p>				

4.4.2 1. Saioa

Saio honetan, “Gune segurua” sortzearen garrantzia azalduko die osasun agenteek gazteei 5 minutuan, eta programan zehar behin eta berriz azpimarratuko dute berdintasunean eta elkarrekiko errespetuan oinarrituriko eremua sortzea oinarri dela.

7.17 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: SUIZIDIOA, EGIAK ETA MITOAK				
Ur handitan: Suizidioaren ondoan	1 2 3 4	<p>Hausnarketa teknika: Talde handian “Ur Handitan” programak suizidioari buruz egin zuen saioa ikusiko da, tarteka geldialdiak eginez programan zehar aipatzen diren puntu interesgarrienak nabarmendu eta arbelean idazteko. Honekin, suizidioaren inguruan sakontzea lortu nahi da gazteentzat interesgarriagoa izan daitekeen modu batean (lekukotzak ikusten, alegia). Honako ideia hauek dira bideoko ideia nagusi edo “gakoak”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agustin Erkiziak aipatutako datu orokorrak. • Ingurukoek jasaten dituzten emozio eta sentimenduak (erruduntasuna, seinalatuak izan direnaren sentazioa, bakardadea...), eta dolu osasuntsua egiten lagun dezaketen faktoreak: inguruko babesa, terapia, berdinen arteko hizketaldiak, elkarrekin laguntza... • Suizidioa burutu dutenek, euren nahia adierazi izan dute. • Suizidioa milaka faktorek eragiten duten ondorio bat da, ez dago arrazoi bakarrik. • Garrantzitsua da gaiari buruz hitz egitea. • Komunikabideak aliatu onak izan daitezke suizidioaren prebentzioan. • Gazte transexualen kolektiboa zaugarria da. • Suizidioa eta heriotza duinaren arteko gatazka. <p>Bukaeran bateratzea egingo da.</p> <p>Esposizio teknika: Osasun agenteek ikasleei ideia hauen laburpen orokor bat helaraziko diete ahoz zein idatziz.</p>	TH	70'
ATSEDENA				

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Kahoot ;	1 2	<p><u>Ebaluazio teknikak:</u> Galdetegia bi zatitan banatuko da: 1. Batetik, jokabide suizidaren inguruko datu eta tasa orokorreari buruzko galderak egingo dira. 2. Bestetik, esaldi batzuek pantailan jarri eta hauek egia hala gezurra diren adierazi beharko dituzte. Galdetegia bukatzean osasun agenteek emaitzak gordeko dituzte, ondoren talde handian komentatuko dira, eta “egia-gezurra” ataleko esaldiak berreskuratuko dira. Gazteek norbere erantzuna zein izan den eta zergatik justifikatu beharko dute.</p>	BK TX TH	20’
Gaia: BEGI EZBERDINAK				
Nola ikusten naiz, nola ikusten naute	8 9 11	<p><u>Hausnarketa-teknika</u> 7.17.1 <i>Nola ikusten naiz, nola ikusten naute</i> fitxa azalduko da eta banaka betetzeko eskatuko zaie. Ondoren, 4-5 pertsonako talde txikitan elkartuko dira eta fitxa bera beteko dute, baina kasu honetan, bakoitzak taldekideak nola ikusten dituen idatzi beharko du. Ondoren, konparatu egingo dira norberak bere burua nola ikusten duen eta gainerakoek nola ikusten gaituzten. Talde txikitan eztabaidatuko dute ezberdintasunak/berdintasunak egon diren. Azkenik, talde handian laburpen bat egingo da, eta honako gaiak jorratuko dira: - Batzuetan ez dator bat norberak bere buruaz duen pertzepzioa eta gainerakoek dutena. - Faktore pertsonalek zein ingurukoak eragiten dute pertzepzioan. - Batzuetan berdin dio besteek nola ikusten gaituzten. Pertsona batzuek ez dute eragin handirik gure bizitzan. Are garrantzitsuagoa da nola ikusten garen. - Beste batzuetan, benetan ondo ezagutzen gaituzten pertsonen kanpotik ikus dezakete norberari ikustea edo ezagutzea zaila egiten zaizkion gauzak.</p>	BK TX	20’
ETXERAKO LANAK		<p>Nire azken urtea Gazteen lehentasunak lantzea da kontua, beren bizitzako gauzarik garrantzitsuenak. Horretarako 7.17.2 <i>Nire azken urtea</i> ariketa egin beharko dute.</p>		
Baliabide material eta pertsonalak		<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua, proiektorea eta pantaila - Arbela, klarionak - “Ur-handitan” saioaren bideoa - Norbere mugikorra/ordenagailua (ez dutenak, elkar daitezke) - 7.17.eranskineko fitxak - Osasun Agenteak 		
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.3 2. Saioa

7.18 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: ZER DA BENETAN GARRANTZITSUA BIZITZAN?				
Nire azken urtea (jarraipena)	9 10 11	<p><u>Hausnarketa teknika</u> Talde handian 15 minutuko eztabaida bat sustatuko da bizitzan garrantzia daukaten elementuen inguruan. Osasun agenteek idatziz jasoko dituzte zein diren gazteen lehentasunak bizitzan, eta gorde egingo dira ideia hauek beharrezkoa balitz aurrerago programan aurrerago eurei erakutsi eta aldaketarik egon den ikusteko.</p>	TH	15'
Nire beharrak		<p><u>Esposizio teknika</u> Maslow-en beharren piramidea kontzeptua azalduko zaie ikasleei lehenik eta behin, modu labur eta ulergarrian.</p> <p><u>Hausnarketa-teknika</u> Kontzeptua ulertu dutela ziurtatu ostean, bikoteka lan egiteko eskatuko zaie <i>7.18.1 Nire beharrak</i> fitxako galderari erantzunez.</p>		
Ongizatearen esparruak		<p><u>Hausnarketa teknika</u> Ikasleei eskatuko zaie aurreko ariketako premiak ondorengo beharrek erlazionatzea <i>7.18.2 Ongizatearen esparruak</i> fitxan. Lehenik bikoteka lantzea eta gero denen artean. Jarraian, elementu eta beharretako bakoitza ongizatearen zein esparrutan kokatzen den pentsatu beharko dute talde handian (azpiko 3 eremuak).</p> <p><u>Esposizio teknika</u> Azkenik, osasun agenteek laburpen bat eta ondorio orokorrak aterako dituzte ikasleen laguntzaz, eta baita ongizatearen esparruen inguruko esposizio labur bat eskaini ere, beharrezkoa ikusiko balitz.</p>	TX TH	30'
ATSEDENA				

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: ZORROZTU BEGIAK!				
Egoerak identifikatzen	3 4	<p>Hausnarketa teknika: Jarduera honekin, jokabide suizida prebenitzeko faktore babesleak, jokabide suizida sustatu dezaketen arriku faktoreak zein faktore bizkortzaileak eta jokabide suizida adierazten duten alerta seinaleak landuko dira.</p> <p>Gelan argazki batzuk utziko dira lurrean buruz behera, eta binaka, bikote bakoitzak argazki bat aukeratu beharko du. Argazkiek egoera edota elkarriketa ezberdinak irudikatuko dituzte, esaterako:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktore babesleak: autokonfiantza eta autoestima altua izatea, familia inguru osasuntsu bat duen gaztea, balore positiboak dituen, eskola-jarduera zein jolas-jardueretan gogotsu parte hartzen duena... • Arriku faktoreak: alkohola zein beste sustantziak abusatzen dituen gaztea, autoestimu oso baxua adierazten duena, autolesioak burutu dituen pertsonaren irudia, maila sozioekonomiko kaxkarreko familiak... • Faktore bizkortzaileak: bullying-a jasaten duen nerabea, sare sozialetako mezu arriskutsuak, nerabe trans batek jasaten dituen arazoak... • Alerta seinaleak: ingurukoengandik isolaturiko gaztea, autoirudi eta garbitasunaren inguruko arduraren galdu duen pertsona bat, farmakoak pilatzen dituen, ingurukoak gutun bidez agurtzen dituenaren marrazkia... <p>Bikote bakoitzak hautaturiko argazkia, aurretik azalduko 4 eremuetako batean sailkatu beharko du, gelakideei argazkian ikusten dena eta beraien kokapen zergatia azalduz.</p> <p>Argazki guztiak kokatu ostean, bateratze lana egingo da eta berriz guztien artean errepasso orokor bat egingo da eremu hauen inguruan.</p>	BK TX TH	20'
Gaia: MARRAK EZ DIRA BETI ZUZENAK				
Bizitzaren marra	10 11	<p>Hausnarketa teknika Autoezagutza bultzatzeko ariketa bat da: zergatik gara garen bezalakoak eta zein faktore pertsonal edo sozialek eragiten dute "ni"-aren eraketan.</p> <p>Pertsona bakoitzak, bakarka, <i>7.18.3 Bizitzaren marra</i> irudiko fitxan bere bizitzaren marra marraztu behar du, gogoratzen duenetik gaur arte. Normalean lineak igoerak eta jaitsierak izango dituela iradokiko da, momentu on eta txarrak adieraziko dituenak.</p> <p>Gero, nahi baldin badute, binaka jarri eta beste pertsona bati altuan azalduko zaio norberak egin duen gogoeta. Jarraian, talde handian eztabaidatuko dira norbere bizitzan eragin dezaketen faktore individual zein sozialak zein diren.</p> <p>Esposizio teknika: Jarduera amaitzeko, faktore eragileen inguruko azalpen txiki bat eman daiteke.</p>	BK	10'

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
ETXERAKO LANAK	<p><u>Dibertsitatea; kontzeptuak argitzen</u> Gazteek etxean 7.18.4 <i>Dibertsitatea</i> fitxan agertzen diren kontzeptuen inguruko informazioa bildu beharko dute: materiala bilatu (definizioak, azalpen bideoak, elkarrizketak...), iturriak kontsultatu, beste irakasle batzuei galdetu... Horretarako taldeka banatuko dira; guztira 6 talde egongo dira, eta talde bakoitzari kolore bat esleituko zaio: horia, arrosa, laranja, berdea, urdina eta morea. Talde bakoitzak bere koloreko kontzeptua landu beharko du, eta hurrengo saioan (3.saioa) gainerako taldekideei azaldu beharko diete euren lana.</p>			
Baliabide material eta pertsonalak	<ul style="list-style-type: none"> - 7.18.eranskinen fitxak - Arbela eta klarionak - Osasun agenteak - Argazkiak 			
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.5 3. Saioa

7.19 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: EZBERDINAK GARA				
Dibertsitatea	12 13 19	<p><u>Esposizio teknika:</u> Talde bakoitzak landutako kontzeptuak gainerakoei azaldu ostean, osasun agenteek landutakoaren laburpena itzuli eta ondorioak aterako ditu, zuzenketak eginez behar izanez gero. Amaitzean, bildutako informazioarekin “collage” erraldoi bat osatuko dute eta eskolako hormetan itsatsi.</p> <p>Osasun agenteek kontzepturen baten definizioa gehiago landu behar dela uste badute, dinamikan gehiago sakonduko da gai batean hala bestean, ikasleen nahi eta beharren arabera saioa bideratuz.</p>	TX TH	40’
ATSEDENA				
Gaia: ENTZUN, ADITU, BEHATU eta GALDETU!				
Mesedez, entzuidazu!		<p><u>Hausnarketa teknika:</u> Taldeari 7.19.1 Mesedez entzuidazu! Fitxako pergaminoa banatuko zaio, eta txandaka bolondresen artean altuan irakurriko da. Guztiek ondo ulertu dutela ziurtatu ondoren, jarraian agertzen diren galderak idatziko ditu osasun agenteak arbelean.</p> <p>Galdera hauei guztien artean erantzuna emango zaie, euren sentimenduen adierazpena bultzatuz eta taldekide guztien parte hartzea sustatuz.</p>	TH	30’
Entzute aktiboa praktikan jartzen	12 14	<p><u>Esposizio teknika:</u> Irakasleak arbelean entzute aktiboa eta enpatikoa praktikan jartzeko urratsak eta pistak azaldu eta idatziko ditu.</p> <p><u>Gaitasuna lantzeko teknika:</u> Ondoren simulazioak egingo dira, non:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gela bi taldetan banatuko da. Talde bakoitzak simulazio bat prestatuko du 7.19.2 Entzute aktiboa praktikan jartzen fitxako laukiko testua duelarik. Bikote bat aukeratuko da, egoera 15 minututan zehar antzeztu dezan, bertan entzute aktiboko eta enpatikoko trebetasuna aplikatzen saiatuz. - Talde bateko bikoteak antzerkia egingo du, eta beste taldeak gidoi batekin simulazioaren garapenari erreparatuko dio (praktikatuko diren egoerak ere 7.19.2 eranskinean). <p><u>Eztabaida:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehenik eta behin, aktoreek nola sentitu diren eta papera egiteko zer zailtasun izan dituzten azalduko dute. - Simulazioa prestatu duen taldeak esango du aurreikusitakoaren arabera garatu den. - Behatzen ari den taldeak behaketa-gidoian idatzitakoa azalduko du. - Osasun agenteak ekarpenak bildu eta itzuliko ditu, eta simulazioa saioaren hasierari azalduko entzute aktiboko eta enpatikoko trebetasun-ereduarekin lotuko ditu. 	TH	30’
ATSEDENA				

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Behatzen ikasi		<p><u>Ikerketa teknika:</u> Gela hiru laguneko taldetan banatuko da. Txandaka, taldeko pertsona bakoitza (bost minutuz) egoera, sentimendu edo gai ezberdin baten protagonista izango da. Beste biek begiratu egingo dute, gertatzen den guztia kontuan hartuta. Taldeko hiru kideen oharrak bateratuko ditugu.</p> <p>7.19.3 <i>Behatzen ikasi</i>: fitxan eskuragarri landuko diren galderak.</p>	TX	15'
Kazetari lanetan	12 14 15	<p><u>Esposizio teknika:</u> “Galderak egiteari” buruzko sarrera txiki bat egingo da, beste pertsonak (laguna, irakaslea, aita...) hobeto ezagutzeko tresna erabilgarri gisa, intimitaterako duten eskubidea azpimarratuz eta errespetatuz.</p> <p><u>Hausnarketa eta gaitasunak garatzeko teknika:</u> Taldea txikietan, 7.19.4 <i>Kazetari lanetan</i> fitxako egoeretan zein galdera egingo lituzketen pentsatu beharko dute, informazioa jasotzeko baliagarri izan daitezkenak. Taldeartekoa. Taldeko bi ordezkari egoera antzetzuko dute, galderak egiteko duten gaitasuna erakutsiz..</p> <p><u>Gakoak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Galderak egitea informazioa eskuratzeko erabil dezakegun tresna da, baldin eta bestea hobeto ezagutu nahi badugu. - Informazio orokorragoa edo bereziagoa lortzeko hainbat galdera mota daude. - Une batzuk besteak baino egokiagoak dira galderak egiteko. 	TX TH	20'
Gaia: BIDEAK ZABALDU				
Arriskuan murgiltzen	5 6 19	<p><u>Gaitasunak garatzeko teknika:</u> 7.19.5 <i>Arriskuan murgiltzen</i> fitxako laukia poster neurriko kartel batean inprimatuta eramango da saiora. Arbelean itsatsiko da poster hau, eta gela 3 taldetan banatuko da. Gelako 2 talderi, posterreko zutabe bat esleituko zaio: batari “zer egin” eta besteari “zer ez egin”. Talde bakoitzak, bertan agertzen diren ideiak gizartera zabaltzeko edukiren bat/batzuk diseinatu beharko ditu: irudiak, kartelak, bideo laburrak, abestiak... eta osasun agenteek behin hauek berrikusi ostean, eurek nahi baldin badute, herrira zabalduko dira.</p> <p>Azken taldeak, Euskal Herrian suizidioaren prebentzioan zein postbentzioan, osasun mentalean... diharduten eragile, kolektibo edota instituzioen inguruko informazioa bilatu beharko du. Beste taldeek egingo duten moduan, erakunde bakoitzarekin kontaktatzeko moduak azalduko dituen dokumentu/marrazki/bideo bat sortu beharko du azken talde honek, euskal gizarteari hauen erabilera azaltzeko helburuz. Azken saioan aurkeztuko dituzte lanak.</p>	3 TH	denbora librea
ETXERAKO LANAK	<u>Autokontrola: Ulisesen alegia</u>			
Baliabide material eta pertsonalak	<p>Hausnarketa teknika: Banaka irakurriko da 7.19.6<i>Etixerako lana</i>: Ulisesen alegia fitxa, eta etxean ondorengo galderei erantzun beharko diete (ez da derrigorra izango idatziz ekartzea, baina bai egin duten gogoetaren inguruko eskema bat).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osasun agenteak - 7.19.eranskinetako fitxak - Horma-irudia egiteko pankarta eta collage-a egiteko itsasgarria 			
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.6 4. Saioa

7.20 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: (AUTO)KONTROLA DANTZAN, AGENTE ERAGILEAK				
Ulisesen alegia zuzenketa	16	Hausnarketa teknika: Bateratzean landuko diren gakoak: autokontrolaren esanahiari, autokontrolaren beharrari eta bizitza kontrolatzeko erabil daitezkeen estrategiei buruzko eztabaida bultzatuko dute osasun agenteek, eta gazteen ekarpenak idatziz jasoko dituzte.	TH	15'
Arranokumearen alegia		Hausnarketa teknika: Talde handian, 3 bolondresek altuan irakurriko dute <i>Error! Reference source not found.</i> testua. Ondoren, testu honek gibelean daukan esanahia zein den aurkitzen saiatuko dira. Esposizio teknika: Osasun agenteek, agente sozialek bizitzaren kontrolean duten eraginaren inguruko azalpen labur bat eskainiko dute amaieran, eta alegia honetan agertzen diren elementuekin lotuko dituzte gako horiek. Taldeko presioak nerabezaroan duen garrantzia azpimarratuko da.	TH	20'
Kontrolarekin arazoak	17 18	Hausnarketa teknika: Talde txikietan (3-4 gehienez), 7.20.2 <i>Kontrolarekin arazoak.</i> fitxarekin adineko neska-mutileen arazo gehiagoren zerrenda egingo dute. Arazo horiek bi taldetan banatuko dira: funtsean pertsonaren mende dauden arazoak eta ingurunearen edo beste pertsona batzuen mende daudenak. Esposizio teknika: Ondoren emaitzak bateratuko dira, arbelean bi taldeak idatziz. Osasun agenteek ondorengo gakoak kontuan hartuz esposizio labur bat egingo dute: <ul style="list-style-type: none"> Gakoak: pertsonak beren bizitzako gertaerak kontrolatzeko duten irismenari kontrol-lokus deitzen zaio. Esaten da pertsona batek kanpoko kontrol-lokusa duela, gertaeren aurrean ezer gutxi egin dezakeela uste duenean, eta barneko kontrol-lokusa, bere bizitzako gertaerak kontrolatu ditzakeela uste duenean. Kontrol-lokus orekatu batek (gertaera batzuk batez ere pertsona bakoitzaren mende daudela eta beste batzuk ingurunearen edo beste pertsona batzuen mende daudela sentitzeak) autonomia handiagoa eta gaitasun handiagoa ematen du libreago aukeratzeko eta haien bizitza gehiago kontrolatzeko. 	TX TH	15'
ATSEDENA				

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Ingurunearen eta publizitatearen eragina aztertzen	9 10 17 19	<p>Hausnarketa teknika: Eztabaida bat burutuko da, ondorengoaren inguruan: publizitatearen eragina aztertu norberaren erabaki, portaera, bizimodu, balio, etab.-etan. Eragina ondorengo jokabide/ohituretan zehaztuko da:</p> <ol style="list-style-type: none"> Erostea (markako arropa, moda...) Kontsumitzea (edariak, tabakoa, argaltzeko tratamenduak...) Bizimoduak (dibertimenduak, besteekiko harremanak, balioak...) Alderdi fisikoa (edertasuna, gorpuzkera, gaztetasuna, dinamismoa...). <p>Ikerketa teknika: Talde handian ideia zaparrada baten bidez influentzia honi aurre egiteko zein estrategia har daitezkeen aipatuko dituzte gazteek, eta osasun agenteak hauek arbelean idatziko ditu.</p> <p>Amaieran, talde handian mural erraldoi bat marraztuko da aurre egiteko estrategiak azalduko dituen, eta eskolaren baimenarekin eraikineko horma ikusgarri batean jarriko da murala.</p> <p>Ikerketa teknika: 5 pertsonako taldeetan, inkesta bat sortu beharko dute, bizitzan eta erabakietan eragina duten ingurune elementuak ikertzeko: familietako gizon eta emakumeen balioak, ikastetxeko printzipioak, bizitzeko modua, auzoko baliabideak, etab.</p> <p>Inkesta pasa ondoren, datuak bildu eta emaitzak aztertu beharko dituzte.</p> <p>Hausnarketa teknika: Emaitzak sexuaren, adinaren eta abarren arabera alderatu eta ondorioak atera beharko dira. Horretarako denbora emango zaie, eta inkestako emaitzak entregatzeko azken eguna, azken saioa izango da. Bertan landuko dira honako elementuak:</p> <p>*Gakoak: inguruko taldeetan nagusi diren elementu eta balioek norbere identitate pertsonalean, balio-sisteman eta abarretan dute eragina aztertzea, eta hori guztia bizitza kontrolatzeko moduarekin eta erabakiak hartzearekin lotzea. Bakoitzak gizarte-arauekiko adostasun- edo atxikimendu-maila bat mantentzen du.</p>	TX TH	40'
Eskubideak exijitu!	15 19	<p>Ikerketa eta gaitasunak lortzeko teknika: ikasleei arratsalde osoa utziko zaie kalean zehar (herritarrei galderak egiten adibidez) giza eskubideen inguruan informazioa bilatzeko. Ikasleak 4-5 pertsonako taldeetan elkartuko dira, beraien gustura. Hurrengo saioan zuzenduko da lortutako informazioa. Arau bakarra, Internetaren erabileraren debekua izango da. Honekin, zeharka, gazteen komunikazio gaitasuna, segurtasuna, autokonfidantza eta autonomia landuko dira, giza eskubideen inguruan informazioa lortzeaz gain.</p>	TX	5'
Baliabide material eta pertsonalak	<ul style="list-style-type: none"> - 7.20.eranskinetako fitxak - Osasun agenteak - Arbela, klariona - Murala marrazteko pankarta eta pintura 			
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.7 5. Saioa

7.21 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: ZUREA DEFENDATU				
Eskubideak exijitu! (jarraipena)	14 15 19	<p>Espozizio teknika: Bildutako materialarekin laburpen bat egingo dute ikasleek, pertsonen eskubideak bilduz eta haien errealitatetik hurbilen daudenak gehituz. Horma-irudi batean jasoko dira, eskolan edo herriko beste leku batean etengabe jartzeko.</p> <p>Hausnarketa teknika: 7.21.1 <i>Eskubideak exijitu! (jarraipena)</i> fitxa banatu, taldean irakurri eta galderen inguruan eztabaidatuko da:</p> <ol style="list-style-type: none"> Eskubide horietako bakoitza bere bizitza errealean zertan datzan. Nola sentituko lirateke gauzatuko balituzte?, batzuetan konfliktoak sortuko lituzke?, norekin?, nola balia ditzakete?, nola jokatuko lukete?, nola aldatuko lukete bizitza? Eta, beste batzuetan, zer egin dezakegu? 	TH	20'
Gaia: EGUNEROKOTASUNERAKO GAKOAK				
Erabakiak hartzeko pistak	11 14	<p>Espozizio teknika: Talde txikitan 7.21.2 <i>Erabakiak hartzeko pistak</i> fitxa banatuko da, “erabakiak hartzeko pistak”. Taldean irakurri eta komentatuko da. Bateratu egingo da. Irakasleak iritziak jasoko ditu eta azalpen teoriko txiki batekin osatuko ditu iritzi hauek.</p> <p>Hausnarketa teknika: GALDERAK: taldean komentatu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposatutako urratsak betetzen diren. - Baliagarri izan daitezken ala ez - Momentu horretan erabiltzen dutela uste duten - Hainbeste pentsatu beharrik ez dagoela uste duten - ... 	TX TH	15'
Arazoak ikusteko modu berri bat	20	<p>Hausnarketa teknika: Irakurri eta eztabaidatu talde txikietan 7.21.3 <i>Arazoak ikusteko modu berri bat</i> fitxako testua.</p> <p>Espozizio teknika: Taldeartekoa. Taldeko ordezkari bakoitzak taldean landutakoa bateratuko du.</p> <p>Hausnarketa teknika: Azkenik, taldekide bakoitzak esperientzia bat kontatzea eskatuko da. Esperientzia horrek zerbait ikasteko balio izan zion, akatsen bat egitearen kontura, une horretan nola sentitu zen, bere erantzukizuna hartu zuen edo errudunak bilatu zituen, huts egiteko baimena eman zitzaion, egoera horretan zer ikasi zuen.</p>	TX TH	15'

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Arazoak imajinatzen	11 14 20	<p><u>Esposizio teknika:</u> Lehenik eta behin, Osakidetzaren “Arazoak konpontzea. Osasun emozionala” bideoa ikusiko da.</p> <p><u>Hausnarketa eta gaitasunak lortzeko teknika:</u> Bakarka, astean zehar izan duten zailtasunen bat pentsatu beharko dute. Behin bat pentsatu eta aukeratu ostean, <i>7.21.4 Arazoak imajinatzen</i> post-it eko testua irakurriko da, eta denbora utziko da bakoitzak orri batean irtenbide posible guztiak idatz ditzan, baita bitxienak ere. Gero erronda bat egingo da nola sentitu diren ikusteko. Borondatez, beren zailtasuna eta soluzio posible gisa sortu zaizkien ideia guztiak azal ditzakete gazteek. Esku-hartzeak aipatuko dira, baita planifikatutako arazoei beste aukera batzuk gehitu dakizkiekeela ere (betiere, ikuspuntu positibo - errealista bultzatuz).</p> <p>Gakoak: Arazoak modu zehatzean definitu ondoren, beste urrats bat da irudimena libre uztea eta bururatzen zaizkigun irtenbide posible guztiak asmatzea, nahiz eta oso zentzugabeak izan. Zenbat eta irteera gehiago bururatu, orduan eta aukera gehiago izango dira.</p> <p><u>Hausnarketa eta gaitasunak lortzeko teknika:</u> Aurretik identifikatutako arazoetan oinarrituta edo hurrengo urteetan biziko diren eta aukeratzeko eskatuko dieten egoeretan oinarrituta (ikasketen hautaketa, ikastea/lan egitea, hemen edo beste hiri batean ikastea...), <i>7.21.4 Arazoak imajinatzen</i> dagoen alternatibien taula betetzea eskatuko zaie gazteei. Honela, egoera-arazo bakoitzaren abantaila eta eragozpenak ikusteko gaitasuna garatu nahiko da, bizitzan zehar suerta dakizkieken zailtasunei aurre egiteko gaitasuna sustatuz.</p>	BK TH	20'
ATSEDENA				
Gaia: ALDAKETA BEHARREZKOA DA				
Niregan eta taldean aldatzea gustatuko litzaidakeena	14 15 20	<p><u>Esposizio teknika:</u> Egoera aztertzeke eta erabakiak hartzeke prozesuari buruzko azalpen teoriko laburra egingo da. Ondoren, <i>7.21.6 Nigan aldatzea gustatuko litzaidakena</i> fitxa banatuko zaie bakarka.</p> <p><u>Hausnarketa eta gaitasunak eskuratzeko teknika:</u> Nork bere taulako laukiak beteko ditu minutu batzuetan, marrazkiekin edo sinboloekin, fitxan adierazten diren jarraibideak jarraituz. Marraztu beharrean, gauza berberak adierazten dituen esaldi edo hitz bat idatz daiteke. Talde txikietan banakako lana eztabaidatuko da eta aldaketa bat programatuko da. Bateratzea: nahi diren aldaketak aipatuko dira, horiek lortzeko bitartekoak, aurkitu dituzten oztupoak, zer laguntza beharko litzaketen, etab.</p> <p>Gakoak: norberak bere burua planteatzea, aldatzea gustatuko litzaikeena, eta aldaketak programatzea.</p> <p>Ondoren prozesu berdina egingo da, taldean aldatzea gustatuko litzaikeenenaren inguruan (ikus <i>7.21.7 Taldean aldatzea gustatuko litzaiukena</i>).</p>	BK TX TH	30'

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: DENBORA ALTXOR PREZIATUA DA				
Denbora antolatzen	21	<p>Hausnarketa teknika: Banakako lanean testua irakurri eta 7.21.8 <i>Denbora antolatzen</i> agertzen diren galderak erantzun beharko dituzte.</p> <p>Talde txikietan: testua komentatu eta galderei nola erantzun dieten azaldu beharko dute.</p> <p>Talde handian: taldeen ondorioak bateratu eta arbelean ondorio orokorrak idatziko dituzte osasun agenteek.</p> <p>Esposizio teknika: beharrezkoa izango balitz, denbora antolatzearen inguruko azalpen teoriko labur bat eskainiko dute osasun agenteek.</p>	BK TX TH	15'
Aztertu dezagun gure aisialdia!		<p>Hausnarketa eta ikerketa teknika: Talde txikietan, aisialdian burutzen dituzten hainbat jarduera pentsatu eta 7.21.9 <i>Aztertu dezagun gure aisialdia!</i> fitxan idatzi beharko dituzte. Jarduera hauek, izan ditzaketan ondorio pertsonal (osasunarentzat, plazerrarentzat, etab.), pertsonarteko (giza harremanentzat...) zein ondorio sozialak (giro fisikoan eta sozialean duten eragina, ingurunearen, familiarren, lagunaren eta abarren erreakzioak) identifikatzeko gai diren ikusi nahiko da.</p> <p>Esposizio teknika: Behin hau bukatutakoan, talde txiki bakoitzeko ordezkariak arbelean idatzi beharko dituzte ekintzak eta hauek dakartzaten ondorioak.</p> <p>Amaitzean, talde handian 2.galdera landuko da, ikasleek euren iritzia emanez eta eztabaidarako giro osasuntsu bat sustatuz.</p>	TX TH	25'
Baliabide material eta pertsonalak	<ul style="list-style-type: none"> - 7.21.eranskineko fitxak - Osasun agenteak - Arbela, klariona - Horma-irudia egiteko pankartako papera eta pinturak 			
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.8 6. Saioa

7.22 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: NEGATIBOTASUNA KANPORATU				
Erlaxatu gaitzen	14 22	<p>Gaitasunak eskuratzeko teknika: Erlaxazioa entrenatzeko ariketa burutuko da. Beharrezkoa da inguruan zaratarik ez egotea.</p> <p>Jarrera erosoan esertzeko eskatuko zaie, bizkarra eserlekuaren bizkarraldean ondo jarrita eta eskuak izterren gainean.</p> <p>7.22.1 <i>Erlaxatu gaitzen</i> fitxan ageri diren prozeduraren urratsak egingo dira.</p> <p>Osasun agenteek dituzten ezagutzen edo baliabideen arabera beste material eta prozedura batzuk erabil daitezke (musika lasaia, intsentsua...).</p> <p>Prozedura honi 10 minutu inguru eskainiko zaizkio gutxienez, hortik aurrera, ikasleek erlaxatzeko behar duten adina denbora hartuko da.</p> <p>Ikus 16.eranskina.</p>	TH	10'
Negatibotasuna irauliz	11 14 20	<p>Hausnarketa eta gaitasunak eskuratzeko teknika: Horma-irudi batean, bakoitzak pentsamendu negatibo bat idatziko du, gauzak espero bezala ateratzen ez zaizkionean izaten duena, zailtasun baten aurrean, azterketa baten aurrean, norbaitekin gatazka baten aurrean, etab.</p> <p>Ondoren, horma-irudi berean, zutabe bat bestearen parean eginez, pentsamendu negatibo bakoitza positibora itzuliko dute.</p> <p>Taldean aipatuko da ea ohikoa den pentsamendu negatiboak izatea, nola sentitzen diren pentsamendu negatiboak dituztenean, zer egin ohi duten, zer egoeratan gertatzen zaien maizenik, nola sentitzen garen pentsamendu positiboak gure burura ekartzeko gai garenean.</p> <p>Esposizio teknika: Jarduera osatzeko, antsietateari, hura maneiatzeko modu batzuei eta pentsamendu negatiboaren kontrolari buruzko azalpen teoriko txiki bat egin daiteke, aurretik eginiko lasaitze ariketei aipamen berezia eginik.</p>	TH	40'
ATSEDENA				

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: DOLUAREN AURPEGI EZBERDINAK				
Zer da dolua?	7 9 11 14	<p>Esposizio teknika: Lehenik eta behin, Osakidetzaren “Dolua. Osasun emozionala” bideoa ikusiko da. Bideoko ideia nagusiak eta dolu baten faseak guztien artean arbelean idatziko dituzte. [Ikus 7.22.2 Zer da dolua?]</p> <p>Esposizio teknika: Biziraun elkarteko kide bat aurkeztuko zaie ikasleei. Kide honekin dolua landuko da, baina dolua suizidioaren testuinguruan, ezberdina baita. Hitzaldia ikasleen interes eta gaitasunen araberakoa izango da. Baliteke batzuei kostatzea gai honen inguruan hitz egitea, dela ezjakintasunagatik hala barrenak asko mugitzen dizkielako. Halere, gutxi gorabehera ordubeteko hitzaldia egitea aurreikusten da.</p> <p>Hausnarketa teknika: Hitzaldia amaitzean ikasleekin emozioei buruz hitz egingo da.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nola sentitu zarete hitzaldian zehar? • Erraza egin zaizue gai honi buruz hitz egitea? • Gustura egon zarete? • Ingurukoei gomendatuko zenieke honelako gaiak lantzea? <p>Hausnarketa teknika: Amaieran, beraien sentimenduak paper batean idazteko eskatuko zaie (ahoz esatera ausartu ez diren horien sentimenduak ere ezagutu ahal izateko) eta paper guztiak jasoko dituzte osasun agenteek. Osasun agenteek ikasleek idatzitakoa baloratuko dute, sentimenduak adierazteko duten gaitasuna pixkanaka hobetzen ari den ikusteko.</p>	TH BK	60'
Baliabide material eta pertsonalak	<ul style="list-style-type: none"> - Guztientzako aulkiak - Horma-irudia egiteko pankartako papera eta pinturak - "Dolua. Osasun emozionala" bideoa - Arbela eta klarionak - Ordenagailua, proiektorea eta pantaila - Orri zuriak eta idazteko boligrafoak - Osasun agenteak - Biziraun elkarteko kidea - <i>(musika jartzeko irratia eta intsentsua, osasun agenteek baloratuko dute)</i> 			
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.9 7. Saioa

7.23 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: DROGEN INGURUAN HITZ EGIN DEZAGUN				
Zer dakigu drogen inguruan?	18 22	<p><u>Ikerketa teknika:</u> Ideia zaparradaren bitartez, gazteek ezagutzen dituzten drogak aipatuko dituzte eta osasun agenteak horietako bakoitza idatziko du arbelean. Jarraian, metodologia bera jarraituz, aipatu diren drogen inguruan duten informazioa jasoko da.</p> <p><u>Esposizio teknika:</u> Gazteek duten informazioa kontuan harturik, drogei buruzko hitzalditxo bat emango du osasun agenteak ondorengo ideietan zentratuz: drogen efektuak, mendekotasun fisiko eta psikikoa, tolerantzia eta talde presioa.</p>	TH	30'
Alkohol eta tabakoaren efektuak		<p><u>Ikerketa teknika:</u> Gela bi taldetan banatuko da: talde batek giza gorputza eta alkoholak gorputzean dituen ondorioak irudikatuko dituen horma-irudi handi bat egingo du. Beste taldeak gauza bera egingo du tabakoaren efektuekin. Ikasleei proposatuko zaie ondorio horiek iker ditzatela hainbat iturritatik informazioa lortuz (entziklopediak, Internet, osasun-zentroak, osasun mentaleko zentroak...).</p> <p>Lan hau ere saioaren amaieran zuzenduko da, informazioa biltzeko nahikoa denbora izan dezaten gazteek.</p>	TH	20'

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Talde presioa eta erabakiak hartzea	9 11 17 21 23	<p>Esposizio eta hausnarketa teknikak: “<i>Presión de grupo y toma de decisiones</i>” (15:07 min) bideoa ikusiko da taldean, eta ondoren honako puntu hauen inguruan hitz egingo da;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taldeari dagozkionak: <ul style="list-style-type: none"> ○ Taldeak garrantzitsuak dira? Zergatik? ○ Talde bateko kideek berdin pentsatu eta jokatu behar dute? Noiz? Zergatik? ○ Talde ezberdinak daude? ○ Zein talde agertzen dira bideoan? ○ Zer ezaugarri ditu taldeak: kanpoko alderdia, moduen arteko lotura, ohiturak, aisialdiko jarduerak...? ○ Nabarmenezkoa da bideoan agertzen diren gazte-talde bakoitzeko zein elementu edo ezagutzen dituzun beste batzuek modu positiboan edo negatiboan laguntzen dutela taldeko kideen ongizate edo osasunean? ○ Uste duzu gazte-talde jakin bateko kide izateak ezaugarri eta ohitura guztiak onartzea dakarrela? • Substantzien kontsumoari dagokionez: <ul style="list-style-type: none"> ○ Zergatik erretzen du jendeak? ○ Zuk erretzen baduzu, nola hasi zara?, nork eman dizu lehen zigarroa?, non?, gustatu zaizu? ○ Zergatik dirudi momentu batzuetan normalena erretzea edo tragoren bat hartzea dela? ○ Errazagoa al da mutil batekin adiskidetasuna izatea zigarro edo kopa bat eskaintzen badugu? Gauza bera egin al daiteke tabakorik edo alkoholik eskaini gabe? ○ Zergatik onartzen dute gehienek eskaintza hori? <p>Esposizio teknika: Osasun agenteak idatziz jasoko ditu ikasleen ideia nagusiak, eta amaieran hauen laburpen bat helaraziko diete.</p>	TH	40’
ATSEDENA				
Aisialdiko jarduerak	9 10 11 14 17 18 19 21	<p>Ikerketa teknika: Parte-hartzaile bakoitzak bere aisialdian zer egiten duen idatziko du txartel batean. Ikasgelan irakurri eta arbelean idatziko dira esku-hartze guztiak.</p> <p>Hausnarketa teknika: Taldean gogoeta egingo da honako alderdi hauei buruz: aisialdia betetzeko erraztasuna edo ez, egiten dutenak asebetetzen dituen, ohiko jarduerak diren, kontsumismoak edo apatiak eragiten dien, osasunari egiten dioten ekarpena, eta abar.</p> <p>Hausnarketa teknika: Guztien artean arbelaren zerrenda zabalduko da, jarduera ezberdinak gehituz, hainbat irizpideren arabera: dibertimendu maila, lagunak irabazten laguntzen duten ala ez, ezagutza berriak ematen dituzten, osasuntsu egoten laguntzen duten, diru asko edo gutxi balio duten, arriskutsuak diren,... Irizpide horien eta deskribatutako jardueren arabera, nork bere aisialdia betetzeko modua berrikusiko du.</p> <p>Ikerketa eta gaitasunak lortzeko teknika: Taldeka, aisialdiari buruz dauden baliabideei buruzko informazioa bildu beharko dute etxean, erakunde ezberdinetan azken saiorako: Udala, Eusko Jaurlaritza, bizilagunen elkarteak... Eskolako ikasle guztien eskura dagoen fitxategi bat egin daiteke.</p>	TH	20’

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Erabilera ala abusua?		<p><u>Hausnarketa teknika:</u> 7.23.1 Erabilera hala abusua? fitxako laukian azaltzen diren egoerak irakurriz, taldeka, abusua edo erabilera arriskutsua zein egoeratan dagoen aztertu beharko dute, zein egoeratan ez eta zergatik, kontsumo horren onurak eta eragozpenak baloratu.</p> <p>Ondoren, bateratzea egingo da eta talde handian eztabaida burutuko da.</p> <p>Gakoak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garai guztietan kontsumitu dira drogak. Alkohola gure kulturako droga da. Edaten ikas daiteke. Alkoholaren kultura ikas daiteke, hau da, subjektuak edariarekin duen harreman sozializatua (alkohola denbora, leku, jarduera jakin batzuk, neurri bat...). - Alkoholaren eta tabakoaren kontsumoan presio sozialak eragin nabarmena du. - Arriskuak desberdinak dira pertsona ezberdinentzat, baita pertsona berarentzat ere une edo egoera desberdinetan. - Pertsona bakoitzak baloratu behar du, batetik, arriskuaren tamaina, eta, bestetik, berarentzat drogak kontsumitzeak dakartzan onurak eta nahi ez diren ondorioak. - Drogarik kontsumitzen ez duten pertsonen eskubideak aitortzea. 	TX TH	30'
ETXERAKO LANAK		<p align="center"><u>Adeitasunaren eguna!</u></p> <p><u>Gaitasunak lantzeko eta hausnarketarako teknika:</u> Egun honetan, topatzen dituzuen pertsona guztiak agurtzea da kontua. Bakoitzari, sentitzen duzuen inplikazio-mailarekin eta haien erreakzioak behatuta. Ondorengo saioan landuko dira sentimenduak.</p>		
Baliabide material eta pertsonalak		<ul style="list-style-type: none"> - 7.23. eranskinetako fitxak - Arbela eta klarionak - Horma-irudia egiteko pankarta eta pinturak - Ordenagailua, proiektorea eta pantaila - Orriak eta idazteko boligrafoak - Osasun agenteak 		
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.10 8. Saioa

7.24 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: ZEINEN ZABALA DEN HARREMANEN MUNDUA				
Adeitasunaren eguna! (jarraipena)		<p>Hausnarketa eta gaitasunak lortzeko teknika: Saio honetan, aurretik burutu zuten jardueraren inguruan lanketa egiteko honako galderak helaraziko zaizkie ikasleei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nola izan zen zeregina? • Ezusteko erantzunik egon al zen? • Pertsonak modu atseginagoan erreakzionatu zuten? • Hobeto sentitu zineten? • Barregarri utzi zintuzten? <p>Kontua da taldeari esperientziak azaltzen uztea eta, egin ez bada, inhibizioak aztertzea.</p> <p>Gakoa: Harreman-mundu zabala dugu, hainbat motatakoak, eta horietako bakoitzean modu desberdinean inplikatzeko gara. Normalean, pertsonak modu positiboan erreakzionatzen dute gure hurbilketa positiboen aurrean.</p>	TH	10'
Pilora!	9 10 11 14 15	<p>Ikerketa teknika: Norberaren ongizaterako garrantzitsutzat pertsonen arteko zer harreman mota jotzen dituzten aztertuko da (adibidez: lagunak, bikoteak, gurasoak, aitona-amonak,...).</p> <p>Ikasleak zutik jarriko dira zirkuluan eta erdian koltxonetak jarriko dira inork minik har ez dezan.</p> <p>Osasun Agenteak harreman mota bat ozen esango du. Beren ongizaterako harreman hori oso garrantzitsutzat jotzen duten ikasleak berehala lurrera botako dira zirkuluaren erdira.</p> <p>Egoera errepikatuko da errepertorioarekin amaitu arte.</p> <p>Hausnarketa teknika: Ondoren, bateratze-lana egingo da, honako hauek aztertuz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nola sentitu diren • Dibertitu diren hala, inhibizioak egon diren. • Rol estereotipatu maskulino-femeninoa aztertzea (nesken inhibizioa, mutilen espazioa okupatzea, nesken gainetik botatzearen abusua, etab.). <p>Esposizio teknika: Azkenik, taldearentzat garrantzitsuenak izan diren harreman moten laburpena egingo du osasun agenteak, taldeak zergatiak azal ditzan; ondoren, harreman mota garrantzitsuenak sakonago tratatzeko konpromisoa har daiteke.</p>	TH	20'

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Nor da nor?	14 23	<p>Gaitasunak lortzeko teknika: «Rol» garrantzitsuenen fotokopiak banatuko dira (7.24.1 <i>Nor da nor?</i> eranskinean ikusgai), eta jokoan parte hartuko duen boluntario bakoitzari rol bakoitza deskribatzen duen zerrenda bana emango zaio. 10 boluntario beharko dira guztira.</p> <p>Talde boluntarioa “mendiko taldea” da eta jarduera bat prestatzeko bildu dira. Bakoitzak esleitu zaion paperari erantzun beharko dio.</p> <p>Hausnarketa teknika: Bateratzea: antzezleak nola sentitu diren aztertzea. Ikusleek, paper bakoitza norik egiten zuen asmatzen saiatu beharko dira. Beren taldeetan rol horiek betetzen diren eta nola eragiten dien aztertuko da amaieran.</p>	TX 1 TH	20’
ATSEDENA				
Mundu guztia gustura bizi da etxean	9 11 12 15	<p>Ikerketa teknika: Ikasle guztien gorpila. Pertsona bakoitzak esango du zergatik ez dagoen gustura etxean eta zergatik dagoen gustura. Hasiko da: ni gustura nago etxean..., ni ez nago gustura etxean...</p> <p>Beraien baimenarekin, iritzi guztiak grabatuko dira, kurtsu amaierarako baliagarri izan daitezten.</p> <p>Gaitasunak lortzeko teknika: Ikasleei proposatuko zaie orain arte baneratu dituzten gaitasun guztiak baliatuz, etxean arazoren bat izanez gero saiatzeko konpontzen.</p> <p>Hausnarketa teknika: Programako azken saioan, egun honetan aipaturiko arazoak birgogoratuko dituzte eta ea hauek konpondu edo konpontzeko bidean dauden baloratu.</p>	TH	10’
Norbait gustuko dudanean zer sentitzen dut?	14 24 25	<p>Ikerketa eta hausnarketa teknikak: Banaka, 7.24.2 <i>Norbait gustoko dudanean, zer sentitzen dut?</i> Fitxako galderei erantzungo diete era anonimoan. Bukatzean, fitxa guztiak lurrean jarriko dira, ikasgelaren erdian, eta ondo mugituko dira. Ondoren, ikasle bakoitzak paper bat aukeratu eta ozen irakurriko ditu. Erantzunak aztertuko dira.</p> <p>Gakoak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zailtasunak izan dituzten ala ez. - Sentsazio fisikoei buruzko adierazpenak falta badira (kitzikapena, urduritasuna, etab.). - Mutilenak zein diren eta neskenak zein diren asmatzerik badago. - Desberdintasunak, baldin badaude, eta erlazioetan izan daitezkeen ondorioak aztertzea. - Ikuskera desberdinak → itxaropen desberdinak. 	BK TH	30’

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Kasuak aztertzen		<p><u>Gaitasunak lortzeko teknikak:</u> Talde txikietan 7.24.3 <i>Kasuak aztertzen</i>: fitxan ageri diren kasuak antzeztu eta ondoren afektuak etiketatzen saiatuko dira.</p> <p>Bateratzea: ondorioak azaldu eta irakasleak taldearekin aztertuko ditu.</p> <p>Gakoak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izan dituzten zailtasunak aztertzea. - Sexuen arteko oinarritzko desberdintasunik egon den behatzea. - Kasuren batekin identifikatuta sentitzen al zarete? - Kasu guztiak afektu heterosexualtzat hartu dituzue? Homosexualak izan daitezke? <p><u>Esposizio teknika:</u> Azkenik, osasun agenteak desiraren, erakarpenaren eta maiteminaaren kontzeptuak argituko ditu: ezaugarriak, baldintzatzaileak eta haien arteko desberdintasunak. Azalpenean sartuko ditu taldeak egindako analisiak.</p>	TX TH	40'
ETXERAKO LANAK:	<p><u>NOLA LIGATZEN DA?</u></p> <p><u>Ikerketa teknika:</u> Etxerako zeregina: ikasle bakoitzak istoriotxo bat idatziko du, "lige" bat nola lortzea gustatuko litzaiokeen azaltzeko (egoera, testuingurua, elkarrizketa, itxaropenak, desioak, etab.). Ez dute izenik zein sexurik jarri behar. Hurrengo saioan jarraituko da dinamikarekin.</p>			
Baliabide material eta pertsonalak	<ul style="list-style-type: none"> - Koltxonetak - 7.24.eranskinetako fitxak - Grabagailua - Osasun agenteak 			
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.11 9. Saioa

Saio hau gidatzeko, sexologian aditua den pertsona bat izango da saioa bideratuko duen osasun agentea, eta erizaina eta psikologoa bigarren leku batean mantenduko dira (ebaluzioak burutzen edota sexologoari laguntzen beharrezkoa denean).

7.25 eranskinean daude eskuragarri saio hau burutzeko beharrezkoak izango dituzten fitxak eta fitxa hauen erabilpenaren inguruko azalpen oro.

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaia: LIGOTEO SANOA, HARREMAN SANOA				
Maite zaitudala diotsut	14 24 25	<p><u>Ikerketa eta gaitasunak lortzeko teknika:</u> Pertsona bat lurtean etzango da. Hurrengoak lehenaren urdailaren gainean jarriko du burua, eta horrela besteak. Guztiak kokatu ondoren, lehenengo pertsonak honela dio: «Maite zaitut», bigarrenak «maite zaitut» eta «miresten zaitut» esango du, hirugarrenak bi esaldiak errepikatuko ditu eta beste bat gehituko du. Horrela hurrenez hurren ilararen amaieraraino.</p> <p>Amaierara iristean, lehenengoak esaldi guztiak esango ditu, azkena izan ezik, berriro esaldi bakar bat esango duen hasierara iritsi arte.</p> <p><u>Hausnarketa teknika:</u> Bateratzea, honako gako hauekin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nola sentitu zarete? Dibertitu zarete? - Zailtasun memoristikoa ez ezik, ia zailtasunak izan dituzten “Maite zaitut” esateko esaldiak aurkitzeko - Mutilen eta nesken arteko desberdintasunak, aukeratutako esaldiei, inhibizioei eta abarri dagokienez. 	TH	15’
Manipulatuko nauen manipulatzailerak		<p><u>Hausnarketa teknika:</u> Gela 3 taldetan banatuko da, eta talde bakoitzak kasu bat landu beharko du: <i>7.25.1 Manipulatuko nauen manipulatzailerak</i> fitxako kasuak jorratuko dira. Bertan ageri diren galdera batzuei erantzun behar izango diete.</p> <p><u>Esposizio eta gaitasunak eskuratzeko teknikak:</u> Bateratzea, honako gako hauekin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Norberaren nahiak ezagutzearen eta bere horretan adieraztearen garrantzia. - “Bai” edo “ez”a onartu. - Edozein erlazio izan daiteke baliozkoa manipulaziorik edo engainurik ez badago. - Nola sentituko dira egia jakiten dutenean? <p>Hiru kasuak proposamen zintzoekin eta erantzun-aukera desberdinekin irudikatu eta antzeztea.</p>	TX TH	40’
ATSEDENA				

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Zein sexu eraso existitzen dira?	14 24 25	<p><u>Ikerketa eta hausnarketa teknika:</u> Talde txikietan lan egingo da, neskak eta mutilak bereizita.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taldekide bakoitzak pertsona batek bizi izan dituen sexu-erasoak edo lagunen batek bizi izan dituen erasoak azalduko ditu (erasoak kalean, leku publikoetan, etab.). • Kausak aztertzea (pertsonalak, hezkuntzakoak, sozialak...). • Sexu-erasoak giza portaeratik desagertzeko egon daitezkeen alternatibak. <p><u>Esposizio eta hausnarketa teknikak:</u> Bateratze-lana. Osasun Agenteak bizi izandako erasoen zerrenda egingo du; ondoren, mutilen eta nesken arteko desberdintasunak aztertuko ditu taldearekin, anonimotasuna mantenduz kasu guztietan. Kasu gehienetan, zergatik jasaten dituzte emakumeek sexu-erasoak? Azkenik, taldeek ekarri dituzten kausak eta aukera posibleak aztertzen jarraituko du.</p>	TX TH	45'
Nola ligatzen da? (jarraipena)		<p><u>Hausnarketa eta gaitasunak lortzeko teknikak:</u> Saio honetan, gazteen istorioak banan-banan pilatuko dira, eta talde txikitan lan egingo da. Pertsona bakoitzak ausaz egokitu zaion istorio bat izango du. Talde bakoitzean irakurriko dira eta gehien gustatzen zaiena aukeratuko dute, ondoren hau antzetzeko.</p> <p>Bateratzea: aukeratutako istoriak irakurriz, espektatibak aztertuko dira, baita rol estereotiporik ikusten duten ere, honen inguruko eztabaida bultzatuz.</p> <p>Bi istoriotxorik esterotipatuena eta desioetan kontrajarrienak direnak aukeratuko dira, eta gazteek bolondreski antzetzte behar izango dituzte istoriotxo hauek. Gainerakoek, kanpotik ikusita zer iruditzen zaien azaldu beharko diete taldeari.</p> <p>Amaieran, antzezleak euren paperean nola sentitu diren azalduko dio taldeari.</p>	TX TH	20'
ETXERAKO LANAK		<p><u>Garbiketa eremuak</u> <u>Hausnartzeko eta gaitasunak lortzeko teknikak:</u> Horretarako, klasea 5 taldetan banatuko da (A, B, C, D, E).</p> <p>Talde bakoitzak sexu-erasoaren adierazpena diren leku publikoetan (bainugelak, hormak, etab.) aurkitzen dituen ahalik eta material gehien ezabatu behar ditu.</p> <p>Talde bakoitzak idatziz/irudiz/bideoz aurkeztu beharko ditu ezabatu dituen esaldiak eta horiek adierazita zeuden lekuak.</p> <p>Astebeteko epea emango da emaitzak aurkezteko (azken saiorako).</p>		
Baliabide pertsonal eta materialak		<ul style="list-style-type: none"> - Sexologian espezializatua den profesional bat - Osasun agenteak - 7.25.eranskinetako fitxak 		
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.4.12 10. Saioa

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Gaiak: ATZERA BEGIRA				
Garbiketa eremuak	14 24	Gaitasunak lortzeko teknikak: Aurretik aipatu bezala, saio honetan talde bakoitzak aurkitutako adierazpenak aurkeztuko ditu (kartelen bidez, argazkiak aterata...) Balorazio kuantitatiboa eta kualitatiboa egingo da. Kartel gehien ezabatu dituen taldeak irabaziko du. Puntuazio kualitatiboa 1etik 10erako eskalan egingo da. Guztien artean aplikatuko dira puntuazioak, eta talde irabazlea izendatuko da. Amaieran, adierazpen horiek topatzean zerbait sentitzen zuten eta barnean zer eragiten zien hausnartuko da talde handian.	TH	20'
Errepasoa: autokontzeptua, baloreak eta autoestimua	8 9 11 14 15	Hausnartzeko teknika: 0.saioan autokontzeptuaren, baloreen eta autoestimua inguruko fitxak bete zituzten ikasleek, autoezagutzarako eta elkar ezagutzeko erabili zirenak. Azken saio honetan, ikasle bakoitzari berak betetako fitxak itzuliko zaizkio eta arretaz irakurtzeko esan. Beren burua deskribatzeko modua aldatu den edo ez, eta zerbait gehitu ala kenduko luketen galdetuko zaie ikasleei. Helburua, saioekin hasi aurretik eta hauekin amaitzean eboluziorik egon den ikustea da. Amaieran, aldaketarik egon bada, aldaketa honek eurengan zer sentimendu sortzen duen azaltzea eskatuko zaie (ahoz).	TH	20'
1.saioko Kahoot! a errepikatu	1 2	Emaitzen ebaluazioa: ikasleek 1.saioan egindako galdetegi bera errepikatuko dute azken saio honetan. Galdetegia amaitzean, emaitzak 1.saioko emaitzekin konparatuko dira eta hobekuntzarik egon den hala ez eta zergatia aztertuko da.	BK TH	10'
ATSEDENA				
Ingurunearen eta publizitatearen eragina aztertzen -Inkestaren aurkezpena-	9 10 17 19	Ebaluazio teknika: 5 pertsonako taldeetan, inkesta bat sortu zuten bizitzan eta erabakietan eragina duten ingurune elementuak ikertzeko: familietako gizon eta emakumeen balioak, ikastetxe printzipioak, bizitzeko modua, auzoko baliabideak, etab. Inkesta pasa ondoren, datuak bildu eta emaitzak aztertu dituzte. Emaitzak sexuaren, adinaren eta abarren arabera alderatu eta ondorioak atera behar izan dituzte. Jarduera honetan, taldeko ordezkariak 10 minutu izango dituzte gehienez beraien lanak gainerakoei azaltzeko. Gakoak: inguruko taldeetan nagusi diren elementu eta balioek norbere identitate pertsonalean, balio-sisteman eta abarretan duten eragina aztertzea, eta hori guztia bizitza kontrolatzeko moduarekin eta erabakiak hartzearekin lotzea. Bakoitzak gizarte-arauekiko adostasun- edo atxikimendu-maila bat mantentzen du.	TH	50'

Jarduera	Helburuak	Teknika hezitzailea	Taldekatzea	Iraupena
Alkohol eta tabakoaren efektuak	18 22	<p>Ebaluazio teknika: Gela bi taldetan banatu zen: talde batek giza gorputza eta alkoholak gorputzean dituen ondorioak irudikatuko zituen horma-irudi handi bat egin behar zuen. Beste taldeak gauza bera tabakoaren efektuekin.</p> <p>Saio honetan taldeko 3-4 ordezkari beraiekin lanak aurkeztu behar izango dituzte eta osasun agenteek informazioa berretsi edo zuzenduko dute.</p> <p>Gakoak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alkoholak toxikotasun potentziala du, eta dosiaren, sentiberatasun indibidualaren, erabiltzeko moduaren eta abarren menpekotasuna da, baina baliteke kaltegarria ez izatea berehalako ondorio negatiboak, epe laburrekoak eta epe luzeak. - Tabakismoak berehalako ondorio negatiboak ditu epe laburrean eta luzean osasunean. 	TH	20'
ATSEDENA				
Aisialdiko jarduerak	9 10 11 14 17 18 19 21	<p>Hausnarketa eta ebaluazio teknika: Taldeka, aisialdiari buruz dauden baliabideei buruzko informazioa bildu zuten etxean, erakunde ezberdinetan azken saiorako: Udala, Eusko Jaurlaritza, bizilagunen elkarteak...</p> <p>Gaurkoan, jasotako informazioa elkartu eta eskolako ikasle guztien eskura dagoen fitxategi bat sortuko da.</p> <p>Azkenik, beraiekin iritzia jasoko da: zuentzako egokiak al dira baliabide horiek? Nahikoak iruditzen zaizkizue? Zerbait faltan botatzen duzue?</p>	TH	10'
Arriskuan murgiltzen	5 6 19	<p>Ebaluazio teknika:</p> <p>Gelako 2 taldek edukiren bat/batzuk diseinatu behar zituen: irudiak, kartelak, bideo laburrak, abestiak...</p> <p>Azken taldeak, Euskal Herrian suizidioaren prebentzioan zein postbentzioan, osasun mentalean... diharduten eragile, kolektibo edota instituzioen inguruko informazioa bilatu beharko zuten.</p> <p>Saio honetan, talde bakoitzak egindako lana aurkeztu beharko du gainerakoekin aurrean eta osasun-agenteek lan hau ebaluatuko dute.</p>	TH	15'
Mundu guztia gustura bizi da etxean	9 11 12 15	<p>8. saioan ikasleei proposatuko zitzaizkien orain arte barneratutako gaitasun guztiaz baliatuz, etxean arazoren bat izanez gero saiatzeko konpontzen.</p> <p>Hausnarketa eta ebaluazio teknika: Orain, 8. saioan aipaturiko arazoak birgogoratuko dituzte (grabatutako audioa entzunez) eta ea hauek konpondu edo konpontzeko bidean dauden kontatuko dute.</p> <p>Osasun agenteek, arazoak konpontzeko duten gaitasuna baloratu ahal izango dute, beste hainbat eremurekin batera.</p>	TH	10'
Egindako lanen errepaso + Ebaluazioa		<p>Ikasle guztiei beraiekin lanak itzuliko zaizkie eta ea lanen bat errepasatu nahi duten galdetu, zalantzarik izan duten...</p> <p>Jarraian, partaideei ebaluazio errubrikak banatuko zaizkie eta hauek betetzeko eskatu.</p> <p>Amaitzeko, ikasleei "Laguntzaren Txokoa" erakutsiko zaie.</p>	TH	15'
Baliabide pertsonal eta materialak		<ul style="list-style-type: none"> - Kurtsoan zehar buruturiko fitxa guztiak. - "Mundu guztia gustura bizi da etxean" jarduerako grabaketa. - Gazteek lanak aurkezteko behar izango duten materiala (beraiekin esku). - Osasun agenteak. 		
TH: Talde Handia TX: Talde Txikia BK: Bakarka				

4.5 EBALUAZIOAREN PLANGINTZA.

Ebaluazioa jarraitua eta amaierakoa izango da, osasun agenteek eta gainerako parte-hartzaileek bete beharko dutena, tresna ezberdinen bitartez: behaketa gidoiarekin, zereginen analisia eta azken galdetegia.

- Hezitzaileek emaitzen ebaluazio jarraitua egingo dute: jardueretan betetako fitxak ebaluatuz eta behaketa (gidoiarekin) prozesuaren bitartez.
- Hezitzaile zein xede-taldeak galdetegi itxi bat erantzunez ebaluatuko dituzte programaren amaieran proiektuaren prozedura, egitura eta baliabideak.

4.5.1 Proiektuaren emaitzen ebaluazioa.

Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko 2 metodologia ezberdin erabiliko dira.

1. **Ebaluazio jarraitua** egingo zaie saio guztietan ebaluatu behar izango diren helburuei (9, 10, 11, 12, 14, 15 eta 19 helburuak).
2. **Amaierako ebaluazioa**, saio konkretu baterako lortu beharreko helburuak saio horretan bakarrik ebaluatuko dira (gainerako helburu guztiak).

Ebaluazioa behaketa bidez eta gazteek kurtsuan zehar beteko dituzten fitxak zein galdetegiak ebaluatuz burutuko da (ikus 7.26 eranskina)

4.5.2 Proiektuaren prozeduraren ebaluazioa.

Atal honetan, xede taldeak “item” ezberdinak dituen errubrika baten bidez ebaluatuko du proiektuaren prozedura: bertaratzea, parte-hartzea, jarduerak eta zereginak eta saioen plangintza. Atal bakoitzari 1etik 5rako puntuazioa emango zaio, betetze-mailaren arabera. Oharretan “*Hobekuntzarako proposamenak*” atalean zerbait gehitu ahal izango da nahi izanez gero.

Osasun-agenteek prozedura bera jarraituz egingo dute ebaluazioa, honako elementuak ebaluatuz: bertaratzea, parte-hartzea, edukien egokitasuna, etxeko lanak eta saioen plangintza.

Bi ebaluazio errubrikak ikusgai daude 7.27 eranskinean.

4.5.3 Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa.

Atal honetan, 2 ebaluazio-tresna sortu dira: bata xede-taldeko partaideek beteko dute eta bestea osasun-agenteeek (ikus 7.28 eranskina). Bi galdetegiak programaren azken saioan beteko dira eta honako atalak landuko dituzte:

- Xede taldeak: saioen programazioa (maiztasuna, iraupena, ordutegia eta garaia), baliabide materialak (lekua, erabilitako fitxa zein bideoak eta horretarako behar izan diren ordenagailu, pantaila, etab) eta azkenik hezitzaileak (harremana, jakintzak eta hauek transmititzeko modua) ebaluatuko dira.
- Osasun-agenteeek: saioen programazioa (maiztasuna, iraupena, ordutegia eta garaia), baliabide materialak (lekua, erabilitako fitxa zein bideoak eta horretarako behar izan diren ordenagailu, pantaila, etab) eta azkenik autokritika egin beharko dute xede-taldearekiko sortu duten harreman eta lanerako giroaren inguruan.

5 EKARPEN PERTSONALA.

Gazte eta nerabeen suizidioaren prebentzioaren inguruan, batez ere azkenaldian, geroz eta gehiago hitz egiten da telebistan, sare sozialetan, kalean... baina ez dago programa konkreturik arazo hau prebenitzeko. Suizidioen inguruko datuak, tasak, prebalentziak, etab. aurkitzea ez da lan zaila, baina bai da suizidioa prebenitzeko osasun hezkuntza programak aurkitzea. Teoriak, jarraibideak eta aholkuak daude, baina programa zehatzak falta dira.

Horregatik lan hau ia zerotik hasitako lan bat da, ebidentzia zientifikoa oinarri hartuta, Nafarroan gazteentzat egin zen “Osasunaren eta Garapen Pertsonalaren Gida”ren laguntzaz sorturikoa.

Programa honetan pisu handia du garapen pertsonaleko atalak. Atal horrek gazteei ongizate emozionala lortzen, autoestimua hobetzen eta erabaki onak hartzen lagunduko diete besteak beste. Gaitasun hauek ez dira baliagarri suizidioaren prebentziorako soilik, bizitzan zehar suerta daitezkeen mila arazori aurre egiteko ere baliagarri dira.

Ildo horri jarraituz, garapen pertsonaleko programak oso aberasgarriak dira pertsona ororentzako bizitzako edozein momentutan.

Lan honek dituen mugengatik (denbora, baldintza formalak, baliabideak...) ezin izan dira landu garrantzitsuak izango liratekeen esparru batzuk: esaterako, irakasle zein gurasoentzako beste OHEZ programa bat hauen beharrei egokituta. Ebidentziak dioten moduan suizidioa prebenitzeko politikak, eskola-eremuko hainbat mailatan jarduten duten prebentzio-estrategia ugari barne hartu behar ditu (22):

- **Ikasleei** zuzenduak (batez ere ahulenei), hala nola psikohezkuntzaren, trebetasunei buruzko prestakuntzaren, osasunaren jarraipenaren eta abarren bidez.
- **Irakasleei eta zuzendaritzari** zuzendua, adibidez *gatekeeper*-en prestakuntzaren bidez, irakasleei lagunduz eta lantoki seguru eta osasungarria eskainiz.
- **Eskola-inguruneari** zuzendua, oro har, adibidez metodo hilgarrietarako sarbidea mugatuz, edo Osasun Mentaleko zerbitzuekin lankidetzaren estuaren bidez, eta eskola-giroa hobetuz (adibidez, ikasleak eta gurasoak tartean sartuz).

Garai batean trafiko istripuen ondoriozko heriotzak saihesteko hartu ziren neurriak eraginkorrak izan direla ikusi da urte hauetan. Suizidioaren gaiarekin ere bide bera jarraitu beharra dago, aldaketa posible baita kostu gutxiko interbentzioen bitartez. Horretarako agintariek euren erantzukizuna hartu behar dute. Zoritxarrez, dela suizidioak duen estigmatik, dela ezjakintasunagatik edo axolagabekeriagatik, suizidioa ez da lehentasunezko arazotzat hartzen Europako gizartean.

Amaitzeko, aipatu nahi dut pixkanaka estigma apurtzen eta arazo honi merezi duen garrantzia ematen hasi beharra dagoela, suizidioari buruz hitz egin behar dela, arazoa isilpean gordetzeak ez baitio inori mesede egiten. Pertsonalki uste dut hezkuntza sistemak osasun sistemarekin batera zeregin handia duela lan honetan. Elkarlanean programa ezberdinak sortu eta inplementatu behar dira, garapen pertsonalari (eta zer esanik ez osasun mentalari) dagokionez ikasteko eta irakasteko asko geratzen baitzaigu oraindik ere.

6 **BIBLIOGRAFIA.**

1. Anseán A. Prevensuic. Guía práctica de prevención del suicidio para profesionales sanitarios. 1ª ed. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Madrid; 2021.
2. Jiménez Pietropaolo J, Martín Ulloa S, Navío Acosta M, Pacheco Tabuena T, Pérez-iñigo Gancedo JL, Petersen Guitarte G, et al. Guía para la detección y prevención de la conducta suicida. Salud Madrid. Comunidad de Madrid.
3. Castellvi-Obiols P, Piqueras Rodríguez J.A. El suicidio en la adolescencia: un problema de salud pública que se puede y debe prevenir. Injuve. 2018; (121): 45-59.
4. Castellví P, Lucas-Romero E, Miranda-Mendizábal A, Parés-Badell O, Almenara J, Alfonso I, et al. Longitudinal association between self-injurious thoughts and behaviors and suicidal behavior in adolescents and young adults: A systematic review with meta-analysis. Journal of Affective Disorders. 2017; 215: 37-48.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.035>
5. Glenn CR, Kleiman EM, Kellerman J, Pollak O, Cha CB, Esposito EC et al. Annual Research Review: A meta-analytic review of worldwide suicide rates in adolescents. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2019; (61): 294-308.
DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13106>
6. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t); 2012. Guías de Práctica Clínica en el SNS: Avalia-t 2010/02.
7. Organización Mundial de la Salud. Suicidio. 2021-07-17 [konsulta 2022-01-20]. Eskuragarri: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
8. Osakidetza. Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategia. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia, 2019.

9. OMS. Una de cada 100 muertes es por suicidio. Comunicado de prensa. 2021. [konsulta 2022-01-23].
Eskuragarri: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>
10. Encarmen el Suïcidi Juvenil. Orientacions i eines per a entitats juvenils. Protocol. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya. 2020.
11. Soto-Sanz V, Castellví P, Piqueras JA, Rodríguez-Marín J, Rodríguez-Jiménez T, Miranda-Mendizábal A, et al. Internalizing and externalizing symptoms and suicidal behaviour in young people: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2019; (140): 5-19.
DOI: <https://doi.org/10.1111/acps.13036>
12. Toller Erausquin J, P. McCoy T, Bartlett R, Park E. Trajectories of Suicide Ideation and Attempts from Early Adolescence to Mid-Adulthood: Associations with Race/Ethnicity. *J Youth Adolescence*. 2019; (48): 1796-1805.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01074-3>
13. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Observatorio del suicidio. 2020. Madrid.
14. Osasun Eskola-osakidetza [internet].
Eskuragarri: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/osasun-mentala-gaixotasunak/-/osasun-mentala-suizidioa/>
15. Jackson J. SOS. Manual para Enfrentar el Suicidio de un Ser Querido. American Association of Suicidology. 2013.
<https://aidatu.org/wp-content/uploads/2018/07/Manual-supervivientes.-Asociacon-Americana-Suicidologia.pdf>
16. Paula Amaral A, Uchoa Sampaio J, Ney Matos FR, Santos Pocinho MT, Fernandes de Mesquita R, Milanês Sousa LR. Depresión e ideación suicida en la adolescencia: implementación y evaluación de un programa de intervención. *EG*. 2020; 59: 1-12.
DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.402951>
17. Milbourn B, Black MH, Afsharnejad B, Snyman Z, Baker-Young E, Thompson C, et al. The “Talk-to-Me” MOOC intervention for suicide prevention and mental health education among tertiary students: Protocol of a multi-site cross-over randomised controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*. 2022; (112).
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106645>

18. González E. El Congreso da luz verde definitiva al PGE sanitario 2022: 5.434 millones. Redacción médica. Martes 28 de diciembre de 2021; Parlamentarios de Sanidad.
Eskuragarri: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/parlamentarios/el-congreso-da-luz-verde-definitiva-al-pge-sanitario-2022-5-434-millones-3239>
19. Pérez, MJ., Echauri, M., Ancizu, E., Chocarro, J. Manual de educación para la salud [Internet]. Navarra: Instituto de Salud Pública del Gobierno de Navarra; 2006 [Sartze data: 2022/03/02].
20. Ayuso de la Torre B, Palmar Santos AM, Pedraz Marcos A. Análisis de necesidades y características del individuo y de la comunidad. En: Maciá Soler L. Métodos educativos en Salud. Barcelona: Elsevier; 2014. 61-85.
21. Pinazo Calatayud D, Palmar Santos AM, Martínez González O. El rol del educador en las intervenciones en salud. En: Maciá Soler L. Métodos educativos en Salud. Barcelona: Elsevier; 2014. 37-59.
22. Dumon E, Portzky G. Prevención de la conducta suicida e intervenciones tras el suicidio. Recomendaciones para el ámbito escolar. Unidad de Investigación en Suicidio, Universidad de Gante. 2014.
23. Pinazo Calatayud D, Palmar Santos AM, Martínez González O. Los comportamientos en las intervenciones educativas en salud. . En: Maciá Soler L. Métodos educativos en Salud. Barcelona: Elsevier; 2014. 21-36.
24. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Estrategia de Prevención del Suicidio en el SNS. Madrid.
Eskuragarri: <https://www.fsme.es/centro-de-documentación-sobre-conducta-suicida/programas-de-prevencion/sns/>
25. Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.
26. Prevención del suicidio: un imperativo global. Washington, DC: OPS, 2014.
27. Yun Kim H, Woo Nam E, Nam Jin K, Young So A. Effectiveness of a school-based mental health education program in an impoverished urban area of Peru. Sage Journals. 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1757975918786728>

28. King CA, Arango A, Kramer A, Busby D, Czyz E, Foster E, et al. Association of the Youth-Nominated Support Team Intervention for Suicidal Adolescents With 11- to 14-Year Mortality Outcomes. *JAMA Psychiatry*. 2019; 76 (5): 492-498. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2018.4358
29. Testoni I, Tronca E, Biancalani G, Ronconi L, Calapai G. Beyond the Wall: Death Education at Middle School as Suicide Prevention. *nt. J. Environ. Res. Public Health*. 2020; 17(7): 2398. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072398>
30. Schilling EA, Aseltine RH, James A. The SOS Suicide Prevention Program: Further Evidence of Efficacy and Effectiveness. *Prev Sci*. 2016; 17: 157-166. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0594-3>

7 ERANSKINAK.

7.1 ERANSKINA: SUIZIDIOAREKIN LOTURIKO DEFINIZIO BATZUK

- **Bizirik dirautenak** (“*supervivientes*”): suizidioaren ondorioz hildakoen senide zein hurbileko pertsonak. Batzuetan, suizidio ekintzatik bizirik irteten diren pertsonengana ere zabaltzen da.
- **Desio suizida**: suizidio ekintza burutzeko borondate aldakorra.
- **Idea suizida**: desio eta pentsaera suizidak izatea.
- **Komunikazio suizida**: asmoa edozein dela ere, ideia suizidari buruzko hitzezko edo hitzik gabeko adierazpenak.
- **Suizidio abortatua**: norbere nahiagatik, heriotzan amaitu gabeko suizidioa.
- **Suizidio ekintza**: min fisikotik hasita suizidioa burutzeraino irits daitekeen ekintza autolesiboa.
- **Suizidio jestua/keinua**: asmo gutxiko ekintza suizida, eta, ondorioz, kalte gutxikoa. Bere buruaz beste egiteko asmorik gabe, plangintza suizidaren egingarritasuna frogatzeko edo egiaztatzeke egiten diren ekintzei ere egiten die erreferentzia.
- Zehazgabetasunagatik eta aurreiritzizko konnotazioengatik, termino honen erabilera gutxiagotzen doa.
- **Suizidio plana/plangintza**: suizidio ekintza egiteko aurrez pentsatu eta antolatutako ideiak eta jokabideak (lekua, metodoa, unea, etab.).
- **Suizidiologia**: portaera suizida eta honen prebentzioa aztertzen duen diziplina zientifikoa.

Iturria: Anseán A. Prevenciuic. Guía práctica de prevención del suicidio para profesionales sanitarios. 1ª ed. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Madrid; 2021.

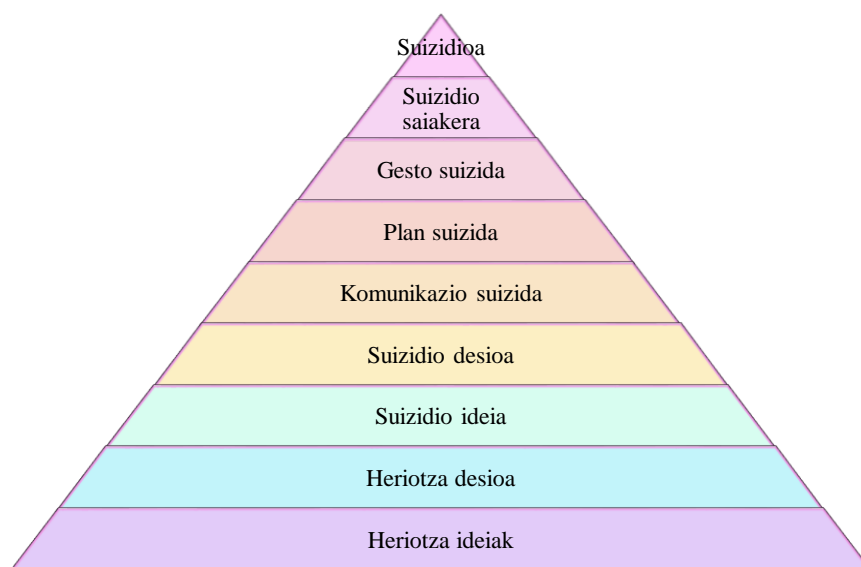
7.2 ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAREN NOMENKLATURA ETA SAILKAPENA

2. Taula: Jokabide suizidaren nomenklatura eta sailkapena

Suizidio ideiak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ez dago suizidio nahirik 2. Ezin da nahia determinatu 3. Suizidio nahien bat dago 	<ol style="list-style-type: none"> a. Ustekabekoa b. Aldi baterakoa c. Pasiboa d. Aktiboa e. Iraunkorra
Komunikazio suizida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ez dago suizidio nahirik <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Hitzezkoa edo ez hitzezkoa, pasiboa edo aktiboa (I motako suizidio mehatxua) 1.2. Autolesioa burutzeko metodo baten proposamena (I motako suizidio plana) 2. Ezin da nahia determinatu <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Hitzezkoa edo ez hitzezkoa, pasiboa edo aktiboa (II motako suizidio mehatxua) 2.2. Autolesioa burutzeko metodo baten proposamena (II motako suizidio plana) 3. Suizidio nahien bat dago <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Hitzezkoa edo ez hitzezkoa, pasiboa edo aktiboa (III motako suizidio mehatxua) 3.2. Autolesioa burutzeko metodo baten proposamena (III motako suizidio plana) 	
Portaera/Jokabide suizida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ez dago suizidio nahirik <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Lesiorik gabekoa (I motako autolesioa) 1.2. Lesioekin (II motako autolesioa) 1.3. Heriotza (nahigabeko norbere heriotza) 2. Ezin da nahia determinatu <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Lesiorik gabekoa (I motako zehaztu gabeko suizidio portaera) 2.2. Lesioekin (II motako zehaztu gabeko suizidio portaera) 2.3. Heriotza (nahitasun zehaztugabeko norbere heriotza) 3. Suizidio nahien bat dago <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Lesiorik gabekoa (I motako suizidio saiakera) 3.2. Lesioekin (II motako suizidio saiakera) 3.3. Heriotza (suizidioa, burutua) 	
<p>*Komunikazio eta jokabide suizidarako sailkapen gehigarria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foku intrapertsonala: barne egoeran aldaketa nahia (ihesa, askapena) - Foku interpertsonala: kanpo egoeran aldaketa nahia (afektua, kontrola) - Foku mistoa 		

Iturria: Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t); 2012. Guías de Práctica Clínica en el SNS: Avalia-t 2010/02.

7.3 ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDARI BURUZKO NOMENKLATURA, HERIOTZA ARRISKU POTENTZIALAREN ARABERA



1. Irudia: Jokabide suizidari buruzko nomenklatura, heriotza arrisku potentzialaren arabera

Iturria: Anseán A. Prevensuic. Guía práctica de prevención del suicidio para profesionales sanitarios. 1ª ed. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Madrid; 2021.

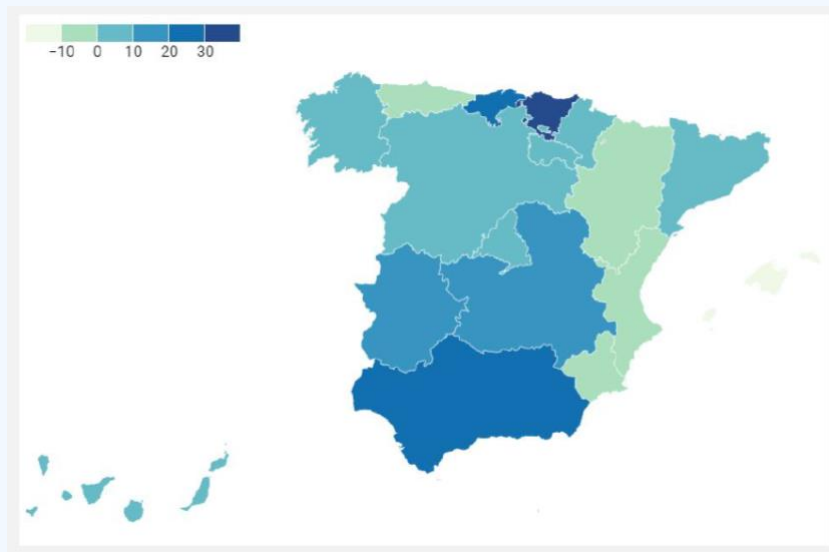
7.4 ERANSKINA: SUIZIDIOAREN INGURUKO HAINBAT DATU. ESPAINIA 2020.

3. Taula: Suizidioaren inguruko datuak Espainian, 2020

Espainiako estatuan		
Suizidio kopurua	2930 gizonezko	1011 emakume
Suizidioaren prebalentzia	%74,6 gizonetan	%25,4 emakumetan
100.000 biztanleko suizidio ahaleginak/urteko	50-90	

Iturria: 8,13

Egileak moldatua.



2. Irudia: Suizidio kopuruaren aldaketaren ehunekoa autonomia-erkidegoen arabera, 2020-2019.

Iturria: Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Observatorio del Suicidio en España. 2020.

Eskuragarri: www.fsme.es

7.5 ERANSKINA: 2008-2018 BITARTEKO SUIZIDIOAK EMAN ZIREN EREMUAK

4. Taula: 2008-2018 bitarteko suizidioak eman ziren eremuak, Ertzaintzaren datu basearen arabera

LEKUA		SUIZIDIO KOPURUA (%)
Leku pribatuetan		%56
Aire zabaleko leku publikoetan		%34
Leku publiko itxietan		%10
Besteak	Osasun-zentroetan	%20
	Hoteletan	%16
	Tutoretza/laguntzako zentroetan	%15

Iturria: Osakidetza. Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategia. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia, 2019.

Egileak moldatua.

7.6 ERANSKINA: SUIZIDATZEN DENAREN INGURUKO EK IZATEN DITUZTEN EMOZIO ETA SENTIMENDU OHIKOENAK

9 Nahasmendua edo shocka	→	(batez ere lehenengo unetan)
9 Tristura, larritasuna, desesperazioa		
9 Bilaketa	→	(hildakoarekin amets egitea, haren izena errepikatzea, kaletik ikustearen irudimena izatea...)
9 Gertatutakoaren ondoriozko errua, amorrua, haserrea eedo lotsa		
9 Kontrola galtzearen beldurra eta sentsazioa		
9 Bizitzak zentzua galtzea		
9 Bakardadea: abandonu-sentimendua		
9 Interpelazio-sentimendua	→	(gizartearen aldetik)
9 Arindua	→	(batez ere aurrez sufrimenduko aldi bat amaitu bada)
9 Gurasoen rolaren porrota		
9 Erruduntasuna		
9 Estigma		
9 Haserrea		

Iturria: 3,14,15

Egileak moldatua.

7.7 ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAREN ARRISKU FAKTOREAK

5. Taula: Jokabide suizidaren arrisku faktoreak.

INDIBIDUALAK	Aurretiko suizidio saiakerak edo ideiak.	
	Alkoholaren zein beste substantzia toxikoen abusua.	
	Osasun mentaleko arazoak.	*Depresio *Antsietatea *Beste buru nahasmenduak: nahasmendu bipolarra, eskizofrenia, elikadura nahasteak...
	Faktore psikologikoak: itxaropen-gabezia eta zurruntasun kognitiboa (jokabidea edo sinesmenak aldatzeko ezintasuna), autoestima baxua, perfekzionismoa, inpulsibotasuna.	
	Sexua: gizonek suizidio gehiago burutzen dituzte, baina emakumezkoak saiakera gehiago.	
	Gaixotasun kroniko edo desgaitasuna sortzen duenaren presentzia.	
	Adina: momentu arriskutsuenak nerabezaroa eta zahartzaroa dira.	
	Autolesioak burutzea.	
	Faktore genetikoak.	
TESTUINGURU ZEIN FAMILIAKOAK	Familia aurrekaritan suizidio kasuak (emakumeengan eragina du bereziki).	
	Sostengu sozial zein emozional falta.	
	Maila sozioekonomiko eta lan-egoeran arazoak.	
	Tratu txar fisikoen zein sexu abusuen esposizio edo aurrekariak, indarkeriarako esposizioa.	
	Laguntza bilatzea zailtzen duten estigma edo oztopo kulturalak.	
	Osasun sistemara iristeko zailtasunak.	
	Bitarteko hilgarriak eskuratzeko erraztasuna.	

Iturria: 1,3,4,6-8,11.

Egileak moldatua.

7.8 ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAN ERAGIN DEZAKETEN
FAKTORE BIZKORTZAILE OROKORRAK ETA ZEHATZAK.

6. Taula: Suizidioan eragin dezaketen faktore bizkortzaile orokor eta zehatzak, nerabeengan

OROKORRAK	Bizi gertaera estresagarri eta traumatikoak	Galera pertsonalak (banaketak, heriotzak), galera finantzarioak (ekonomiko edo lanekoak), lege arazoak eta gertaera negatiboak (gatazkak eta pertsonarteko erlazioak).
		Agresioak, tratu txarrak, jazarpenak, umiliazioa, sexu abusuak...
		Berdinen arteko jazarpena
		Istripuak, gaixotasun mingarri edota larrien diagnostikoa, okerragotzea edo krisi-egoera (norberarena edo inguruko batena)
		Hondamendi naturalak
	Inguru suizida bat izatea	Suizidioa burutzeko bitartekoen irisgarritasun erraza (suzko armak, medikamentuak edo toxikoak)
		Familia edo gertuko baten suizidioa
		Informaziorako sarbidea eta harreman desegokiak komunikabide, komunikazio eta sare sozialetan
		Toxikoen kontsumoa, mozkorkeria edo intoxikazio egoera
		Nahigabeko haurdunaldia edo abortua
	Inputazio edo kondena judizialak	
	Ospitalizazio psikiatriko ondorengo altako lehen astea	
NERABEENGAN ZEHATZAK		Homosexualitatearen aurkikuntza, ez onartzea
		Eskola porrota
		Tratu txarrak, “bullying”a, jazarpena eta umiliazioak jasatea
		Sexu abusu edota bortxaketak
		Lagunen galera edo banaketa (bizitokia eta inguru sozialaren aldaketa)
		Amodio desengainua
		Eskoletako diziplina-arazoak, eskola-presioa, azterketa-aldiak
		Inguru suizida; suizidioa burutzeko presioa
		Haurdunaldi goiztiarra
		Gurasoen banaketa edo hauen arteko gatazka gogorreko egoeretan, nerabeak manipulatzeko

Iturria: 1,3,6,7.

Egileak moldatua.

7.9 ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDA ADIERAZ DITZAKETEN HITZEZKO ZEIN PORTAERAZKO ALERTA SEINALEAK

7. Taula: Jokabide suizida adieraz ditzaketen hitzezko zein portaerazko alerta seinaleak

HITZEZKOAK	<p>Bizitzari eta etorkizunari buruz hitz egitean...</p>	<p>Bizitzeko nekea. Atsekagabea, nahigabea, frustrazioa, porrota. Zoritxar, zorigaizto. Sufrimendua. Ondoeza. Anhedonia. Interes falta. Bakardadea. Itxaropenik eza, etsipena, desesperazioa.</p>
	<p>Norberaren inguruan hitz egitean...</p>	<p>Erruduntasuna. Gorrotoa. Lotsa. Ezintasuna, inpotentzia. Gauza ez izatea, hutsaltasuna, ezereztasuna. “Burua galtzeko” beldurra.</p>
	<p>Norbere heriotza/suizidioa</p>	<p>Ihesbidea, askapena, liberazioa. Ideiak argi izatea. Arazo guztiak konpontzeko modua. Sufritzeari uzteko modua. Eskerrak ematea. Agurra.</p>
PORTAERAKOAK	<p>Aldartean aldaketak; suminkortasuna, jarrera desafiatazalea, ausarkeriazko edo jarrera oldarkorrak...</p> <p>Ohitura eta bizi estiloan ordutegi aldaketak. Isolamendu soziala. Anhedonia, interes galtze orokorra. Toxiko eta alkoholaren bat-bateko kontsumoa / ohiko kontsumoaren igoera. Eztabaidak eta borrokak. Goraipamen eta errefortzuei entzungor egitea. Autokritika eta auto umiliazioa. Farmakoak pilatzea. Auto lesioak. Loaren galera / lo gehiegi egitea. Auto irudi eta garbitasunaren inguruko ardura galera. Kontzentrazio falta (eskolan edo lanean). Sexu grinaren galera. Plangintza suizida burutzea, plana aurrera eramateko elementu guztiak barne. Buru nahasmendua duten pertsonetan; sintomen okerragotzea. Agurtzeko jarrera; erregaluak egitea, testamentua idaztea, beharrezko gestioak eguneratzea, agur gutunak idaztea, espero gabeko bisita edo deiak familia zein lagunei...</p>	

Iturria: Anseán A. Prevensuic. Guía práctica de prevención del suicidio para profesionales sanitarios. 1ª ed. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Madrid; 2021.

7.10 ERANSKINAK: JOKABIDE SUIZIDARI AURRE EGITEKO
FAKTORE BABESLE OROKORRAK ETA ZEHATZAK

8. Taula: Jokabide suizidari aurre egiteko faktore babesle orokorrak eta zehatzak eskola adinean

OROKORREAN	Indibidualak	Arazo eta gatazkak konpontzeko gaitasuna
		Autokonfidantza eta autoestimu
		Pertsonarteko erlazio sozialetan trebetasuna
		Auto-segurtasuna indartu eta muga egokiak ezartzea
	Testuingurukoak / Sozialak	Familian zein sozietate orokorrean kalitatezko sostengua izatea
		Erreferente positibo bat izatea
		Integrazio soziala - Eskola-, hezkuntza- eta jolas-jardueretan parte hartzea
		Sinesmen eta praktika erlijiosoak, espiritueltasuna edo balore positiboak izatea
ESKOLA ADINEAN	Autoestimua, komunikazioa eta aurre egiteko jarrera bultzatzea	
	Familiarekin, ikaskideekin eta, oro har, komunitatearekin babes-harremanak garatzea	
	Eskola-jardueretan, hezkuntza-jardueretan eta jolas-jardueretan parte hartzea	
	Segurtasun pertsonala sustatzea eta muga egokiak ezartzen laguntzea	
	Erreferentzia positibo bat bilatu eta edukitzea	

Iturria: 1,6,8.

Egileak moldatua.

7.11 ERANSKINA: JOKABIDE SUIZIDAREN PREBENTZIORAKO EUROPA MAILAN SORTU DIREN PROGRAMA BATZUK

Europa mailan suizidioaren prebentziorako sortu diren programetako batzuk honako hauek dira (3,6 ,26):

- Depresioaren aurkako Europako Aliantza (EA–D - **European Alliance Against Depression**).
- **OSPI-Europe** (Optimizing Suicide Prevention Programs and their Implementation in Europe).
- **PREDI-NU** (Preventing Depression and Improving Awareness through Networking in the EU).
- **EUREGENAS** (European Regions Enforcing Actions Against Suicide).
- Osasun Mentalaren Sustapena eta Gaixotasun Mentalen Prebentzioa (**Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention**).
- **SEYLE** proiektua (Saving and Empowering Young Lives in Europe)

7.12 ERANSKINA: SUIZIDIOA PREBENITZEKO BURUTUTAKO PROGRAMA EZBERDINAK LORTU DITUZTEN EMAITZAK

PERU

Perun suizidio-saiakerak murrizteko programaren eraginkortasuna aztertu zen. Programa horren helburua, Peruko hiri-eremu pobretuan nerabeen suizidio-saiakerak prebenitzeko eskolan oinarritutako osasun mentaleko hezkuntza-programa baten eraginkortasuna ebaluatzea izan zen (27).

Ikerketako emaitzek erakutsi zuten esku-hartzean parte hartu ez zuten ikasleek beren buruaz beste egiteko saiakera gehiago izan zituztela. Hezkuntza-programak hobetu egin zituen honako alderdiak; portaera aldatzeko asmoa, osasunari buruzko informazioa eskuratzeko gaitasuna, familia loturak eta zoriontasun subjektiboa. Gainera, programa eraginkorra izan zen nerabeen tabakismoa, drogen kontsumoa eta arrisku handiko sexu-portaera murrizteko garaian. Ingurune-faktoreen artean, alde esanguratsuak aurkitu ziren kikilduta edo umiliatuta sentitzearen esperientzian, depresioan eta suizidio-saiakeretan (27).

YOUTH-NOMINATED SUPPORT TEAM

Ausazko saiakuntza kliniko baten bigarren mailako analisisian, “Youth-Nominated Support Team” (YST) taldeak, 11-14 urte beranduago hilkortasun mailan eraginik izan duen aztertzea izan da (28).

Interbentzioa hilkortasuna murriztearekin lotu zen. Esku-hartze honetan gazteek “heldu maitakorrak” izendatu zituzten. Heldu hauek parte hartu zuten psikohezkuntzako saio ezberdinetan: arazoen zerrenda eta gazteen tratamendu-plana, alerta seinaleak, nerabeekiko komunikazioa eta tratamenduarekiko atxikimendua eta portaera positiboaren aukerak (28).

BEYOND THE WALL

“Harresiaz haratago” (Beyond the Wall) proiektuaren helburuak suizidioaren prebentzioa eta gai existentzial eta bizitzaren esanahia hobetzea ziren, etorkizunarekiko ikuspegi positiboak sustatuz eta heriotzaren inguruko hausnarketa bultzatuz. Heriotzaren inguruko hezkuntzako esku-hartzeak bizitzan hobekuntza izan zuen, onurak ekarriz maila pertsonalean. Proiektu honek alexitimia-mailak murriztea, emozioak ahoz

ulertzeko eta komunikatzeko gaitasuna hobetzea, ongizate psikologikoa eta bizitzarekiko gogobetetasuna zaintzea iradokitzen du (29).

BRASIL, 2017

2017an brasilgo eskola batean nerabeei zuzendutako suizidioa prebenitzeko programa bat garatu, inplementatu eta ebaluatu ondoren, ondorengo emaitzak lortu zituzten (16):

- Esku-hartze psikoedukatioa jasan zuten 30 nerabe gehienek depresioaren eta etsipenaren intentsitate-maila "mini"oa eta "ar"na graduen artean egon ziren.
- Azterlan honen emaitzek iradokitzen dutenez, esku-hartze programa ezarri ondoren, depresio sintomen, etsipenaren eta ideia suizidaren batez besteko balioak nabarmen jaitsi ziren nerabeengan.
 - % 73,3k sintoma depresiboen gutxiengo balioak zituzten.
 - % 90ek etsipenaren gutxiengo balioak zituzten.
 - % 60k ez zuten ideia suizidarik.
- Nerabeei beren sentimenduak adierazi zituzten eta, esku-hartzean zehar, ezagutza eta heldutasun emozionala lortu zuten.

AEB. THE SOS SUICIDE PREVENTION PROGRAM

"The SOS Suicide Prevention Program" AEBko Connecticut hiriko bigarren mailako eskola teknikoetan burututako interbentzioa da. Honen helburua, jokabide suizidak nahasmendu depresibo handirako diagnostiko-irizpideen parte direla ulertzea izan zen, eta ez estresarekiko edo ondoez emozionalarekiko erreakzio normal bat.

Honako emaitzak lortu ziren interbentzioa aplikatu ostean (30):

- Esku-hartze taldeko ikasleek % 64 aukera gutxiago zuten bere buruaz beste egiten saiatu direla esateko, kontrol taldeko ikasleek baino.
- Depresioa eta suizidioa hobeto ezagutu zituzten.
- Asmo suizidaren zantzuak erakusten dituzten lagunekin esku hartzeko jarrera eurenaganatu zuten.
- Deprimetuta edo suizidio ideiekin egonez gero, beren buruentzako laguntza nola lortu barneratu zuten.

7.13 ERANSKINA: BILAKETA SISTEMATIZATUAN ERABILITAKO BILAKETA ESTRATEGIAK ETA LORTUTAKO EMAITZAK, DATU BASE BAKOITZAREN ARABERA.

9. Taula: PUBMED datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak

BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK APLIKATUTA	BARNERATZE-KANPORATZE-I RIZPIDEAK APLIKATUTA	ERABILIAK
"Adolescent" AND ("Health Education" OR "Early Intervention Educational") AND "Suicide"	309	65	7	7
"Adolescent" AND "Nursing Care" AND "Suicide"	35	6	0	0
"Adolescent" AND ("Health Education" OR "Early Intervention Educational") AND "Suicide" AND "Prevalence"	43	10	1	1
"Adolescent" AND ("Health Education" OR "Early Intervention Educational") AND "Suicide" AND "Incidence"	24	4	0	0
"Adolescent" AND "Suicide, completed" AND ("Prevalence" OR "Incidence")	16	16	4	0
"Adolescent" AND ("Health Education" OR "Early Intervention Educational") AND "Suicide" AND "Mortality"	46	10	2	0
"Adolescent" AND "Preventive Medicine" AND ("Suicide" OR "Suicide, Completed" OR "Suicide, Attempted") AND "Public Health"	181	8	3	3
"Adolescent" AND "Suicidal Ideation" AND ("Health Education" OR "Early Intervention, Educational")	83	35	2	2

Iturria: Egileak egina

10. Taula: CUIDEN datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak

BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK APLIKATUTA	BARNERATZE-KANPORATZE-I RIZPIDEAK APLIKATUTA	ERABILIAK
"Jóvenes" AND "Suicidio"	52	15	3	3
"Jóvenes" AND "Educación para la Salud" AND "Suicidio"	1	0	0	0
("Atención de enfermería") AND ("Suicidio")	38	8	1	1
"Medicina Preventiva" AND "Suicidio"	3	1	0	0
"Juventud" AND "Medicina Preventiva" AND "Suicidio"	0	0	0	0

Iturria: Egileak egina

11. Taula: BVS metabilatzailean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak

BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK APLIKATUTA	BARNERATZE-KANPORATZE-IRIZPIDEAK APLIKATUTA	ERABILIAK
"Joven" AND "Medicina preventiva" AND "Suicidio"	47	45	5	5
(Joven OR Adolescente) AN“ ("Atención de Enfermería" OR "Intervención Educativa Precoz") AND "Suicidio"	140	19	4	4
("Jóvenes" OR "Adolescentes") AND "Educación para la Salud" AND "Suicidio"	147	24	0	0

Iturria: Egileak egina

12. Taula: COCHRANE datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak

BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK APLIKATUTA	BARNERATZE-KANPORATZE-IRIZPIDEAK APLIKATUTA	ERABILIAK
“Adolescent” AND “Health Education” AND “Suicide”	28	5	1	1
“Adolescent” AND “Suicide”	414	3	0	0
“Adolescent” AND “Preventive Medicine” AND “Suicide”	1	1	1	1

Iturria: Egileak egina

13. Taula: DIALNET datu basean erabilitako bilaketa estrategia eta emaitzak

BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK APLIKATUTA	BARNERATZE-KANPORATZE-IRIZPIDEAK APLIKATUTA	ERABILIAK
Suicidio AND “Conducta Autolesiva”	19	8	1	1
Joven AND Suicidio AND "Conducta Autolesiva"	1	0	0	0
("Joven" OR "Juventud") AND "Atención de Enfermería" AND "Suicidio"	0	0	0	0
“Adolescencia” AND “Suicidio” AND “Prevenir”	28	14	2	0

Iturria: Egileak egina

7.14 ERANSKINA: AUKERATUTAKO ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOEN AZTERLANA.

14. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
The "Talk-to-Me" MOOC intervention for suicide prevention and mental health education among tertiary students: Protocol of a multi-site cross-over randomised controlled trial	2021	Ausazko kontrol-saiakuntza	"Talk-to"Me" MOOCaren eraginkortasuna ebaluatzea, ikasleek krisi suizidari erantzun egokiak hobeto ezagutzeko	Parte-hartzaileen adierazpen suiziden erantzunak ezagutzea. Osasun mentalaren ezagutza, aurre egiteko trebetasunak eta programaren erabilgarritasun orokorra.	https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106645
Trajectories of Suicide Ideation and Attempts from Early Adolescence to Mid-Adulthood: Associations with Race/Ethnicity	2019	Ikerketa enpirikoa	Nerabezarotik helduaroaren erdialdera suizidioarekin lotutako pentsamenduen eta portaeren ibilbideak ulertzea	Nerabezarotik ideiatzeko edo suizidio-saiakerak egiteko probabilitate handiagoko unea izan daiteke.	https://doi.org/10.1007/s10964-019-01074-3
Feasibility and Acceptability of the Youth Aware of Mental Health (YAM) Intervention in US Adolescents	2019	Kontrolatu gabeko entsegua (ausazko saiakuntza kontrolatua justifikatua)	YAM programaren bideragarritasuna aztertzea	YAM inplementatzea, justifikatua.	https://dx.doi.org/10.1080/2F13811118.2019.1624667
Effectiveness of a school-based mental health education program in an impoverished urban area of Peru	2019	Ausazko laginketa geruzatuaren metodoa	Eskolan, osasun mentaleko hezkuntza-programa baten eraginkortasuna ebaluatzea, nerabeen suizidio-saiakerak prebenitzeko Peruko hiri-eremu pobretu batean	Programak eragin positiboa izan zuen nerabeen osasun mentalekin eta suizidio-saiakerekin lotutako arrisku-portaeretan.	https://doi.org/10.1177%2F1757975918786728

Iturria: egileak egina

15. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Longitudinal association between self-injurious thoughts and behaviors and suicidal behavior in adolescents and young adults: A systematic review with meta-analysis	2017	Errebisio sistematikoa + metaanalisia	Pentsamendu eta portaera autolesiboak dituen nerabe bakoitzaren eta gerora izandako portaera suizidaren arteko lotura, pentsamendu eta portaera autolesiboak dituen nerabe bakoitzaren ekarpena eta suizidioaren ondoriozko heriotzen proportzioa aztertzea.	Aurreko pentsamendu eta portaera autolesiboak dituztenek beren buruaz beste egiteko arrisku askoz handiagoa dute.	https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.035
Policy and governance to address depression and suicide in Bhutan: The national suicide-prevention strategy	2017	Aldizkariko artikulua	Butanen suizidioa prebenitzeko estrategia nazionala azaltzea.	-	-
Suicide Prevention for School Communities: An Educational Initiative for Student Safety	2018	Ikerketa artikulua	Eskola-erizainek elkarrizketa franko eta produktiboak egingo dituzte ikasleen gurasoekin eta familiekin suizidioaren inguruko kezkei buruz, eta eskola-komunitateak suizidioaren prebentzioari buruz duen ezagutza areagotuko dute. Suizidioak eragindako ikasleen heriotzak prebenitza.	Eskola-erizainek elkarrizketak egin behar dituzte familiekin ikasleen suizidio-kezkei buruz + prebenitzeko hezkuntza-programa komunitarioen alde egin behar dute, suizidioa prebenitzearen eta komunikabideei buruzko sentsibilizazioaren garrantzia azpimarratuz.	https://doi.org/10.1177%2F1942602X18766499

Iturria: egileak egina

16. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Factors Associated with Suicide Attempts and Suicides in the General Population of Andalusia (Spain).	2019	Behaketazko, zeharkako, atzerabegirako eta konparaziozkoa	Suizidioekin eta suizidio-saiakerekin lotutako faktoreak zehaztea 2007-2013 artean; sexua, adina, urtea eta metodo suizida alderatuz	Heriotza prebalentzia, gizonek 3 aldiz handiagoa, eta metodoak ezberdinak sexu bakoitzaren arabera. Kezkagarriena, zaharren suizida jarrera/konportamentua.	
Annual Research Review: A meta-analytic review of worldwide suicide rates in adolescents.	2019	Meta analisisa	hilkortasun-tasa suizidetan mundu osoko azken joerak aztertzea [10-19 urte bitarte]	10 eta 19 urte bitarteko gazteen heriotza-kausa nagusietako bat. Suizidio tasa altuenak Estonia, Zeelanda Berria eta Uzbekistango gazteen artean. Suizidio-tasak handiagoak izan ziren adineko nerabeen artean (15-19 urte) altuagoak gizonen artean. Metodo ohikoenak; zintzilikatzea/itotzea eta salto egitea/jazartzea edo altuera batetik salto egitea ziren.	
Association of the Youth-Nominated Support Team Intervention for Suicidal Adolescents With 11- to 14-Year Mortality Outcomes	2019	Ausazko saiakuntza klinikoa	<i>Equipo de Apoyo Nominado por Jóvenes para Adolescentes Suicidas-Versión II</i> interbentzioak 11-14urte arteko mortalitatea jaisten duen ikustea (ospitalizazio psikiatriko ostean).	YST Interbentzioak mortalitate jaitsierarekin erlazioa dauka.	https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article

Iturria: egileak egina

17. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Risk factors observed in health care system 6 months prior completed suicide	2019	Kasu-kontrol	Groenlandiako arreta medikoko sistemaren barruan suizidioa gertatu baino 6 hilabete lehenago aplikatu daitezkeen arrisku-faktoreak identifikatu daitezkeen azterzea	Suizidioaren ideian eta saiakeretan arreta jartzeak osasuneko profesionalen suizidio-arriskua ebaluatzen eta prebentzioari ekiten lagun diezaieke.	https://doi.org/10.1080/22423982.2019.1617019
Beyond the Wall: Death Education at Middle School as Suicide Prevention	2020	Ikerketa kuantitatiboa	DBHko haurrek Italiako bi hiritan Heriotzarako Hezkuntzan parte hartzearen ondorio psikologikoak ikertu.	Emozioak ezagutzeko eta komunikatzeko gaitasuna hobetu, hasierako ezaugarri egonkorrei eusten zaaien bitartean.	https://doi.org/10.3390/ijerph17072398
The Major Causes of Death in Children and Adolescents in the United States	2018	Aldizkari artikulua	AEBtako 1-19urte bitarteko heriotza arrazoiak laburtu.	-	https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMSr1804754
Gender differences in suicidal behavior in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis of longitudinal studies.	2019	Errebisio sistematikoa	Genero eta suizidio (saiakuntza/heriotza) kasuen arteko harremanak lotzea + genero bakoitzaren arrisku/faktore babesleak identifikatzea	Emakumeak saiakuntza gehiago, gizonek heriotza gehiago. Emakumeen faktore babesle/arriskuen inguruko ikerketa beharra.	https://doi.org/10.1007/s00038-018-1196-1
Internalizing and externalizing symptoms and suicidal behaviour in young people: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies	2019	Errebisio sistematikoa	Barne- eta kanpo-sintomak baloratzea, jokabide suizida eta suizidioa burutzeko arrisku-faktore gisa, nerabeen eta gazte helduen artean.	Sintoma horiek detektatzea eta kudeatzea estrategia erabakigarria izan daiteke suizidioa prebenitzeko.	https://doi.org/10.1111/acps.13036

Iturria: egileak egina

18. Taula: PUBMEDen aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Family history of suicide and high motor impulsivity distinguish suicide attempters from suicide ideators among college students	2017	Zeharkako ikerketa (inkesta)	Suizidio ideia eta suizidio saiakeren arteko ezberdintasunak identifikatzea.	Sexu femeninoa, gaixotasun psikiatrikoen baheketa positiboa, suizidio familia-aurrekariak eta inpultsibotasun orokor handia suizidioaren ideiarekin lotuta. Soilik suizidioaren familia-aurrekariak eta inpultsibotasun motor handiak bereiz zitzaketen suizidio-saiakerak eta ideia suizidak.	https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.02.006
Longitudinal association between self-injurious thoughts and behaviors and suicidal behavior in adolescents and young adults: A systematic review with meta-analysis	2017	Errebisio sistematikoa	Autolesio ideia eta jarrerak (AIJ) – suizidio jarrera kontzeptuak banatzea, AIJ kontribuzioak aztertzea + suizidio saiakerarik gabeko heriotzak aztertzea.	Autolesio ideia eta jarrerak dituzten gazteek suizidioagatik hiltzeko arrisku handiagoa dute.	https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.035
Adverse Childhood Experiences and Resilience: Addressing the Unique Needs of Adolescents	2017	Aldizkariko artikulua	Nerabeen beharrak nola ase daitezkeen, sortzen ari diren konfidentzialtasunari eta independentziari buruzko kezka kontuan hartuta; nerabeekin erabiltzeko detekzio-tresnak egokituz eta probatuz; traumak jakinarazitako esku-hartze eraginkorrak identifikatuz hainbat frontetan eta sistema osoan; eta politikak hobetzearen alde eginez.	-	https://doi.org/10.1016/j.jcap.2017.01.008

Iturria: egileak egina

19. Taula: CUIDENen aurkitutako artikuluen sailkapena

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Percepción de los profesionales de Enfermería de Atención Primaria sobre su formación para el abordaje del suicidio de niños y adolescentes en España.	2019	Zeharkako azterketa deskribatzaile mistoa	Lehen mailako arretako erizaintzako profesionalak arlo horretan duten prestakuntzari buruz duten pertzepzioa aztertzea	Ez daukate haurtzaroan eta nerabezaroan jokabide suizidan esku-hartzeko behar den prestakuntza.	http://unitaria.org/web/attachment/s/article/2277/RIdEC-v12-n2%20-%20Original
Análisis de la tendencia temporal del suicidio y de sistemas de informaciones en salud en relación a las tentativas de suicidio	2018	Ikerketa kuantitatiboa	Suizidio-saiakeren eta suizidioen profil epidemiologikoa aztertzea	Saiakera ohikoa da nerabe eta heldu gazteen artean; emakumeak gizonak baino gehiago saiatzen dira metodo ez hain oldarkorren bidez. Denboran aurrera: goranzko joera eta gizon gehiago	https://doi.org/10.1590/0104-070720180002110016
Riesgo suicida según la tríada cognitiva negativa, ideación, desesperanza y depresión	2016	Azterketa enpiriko-analitikoa diseinu deskribatzaile, korrelatibo eta konparatiboarekin	Triada kognitibo negatiboa, ideia suizidak, etsipena eta depresioaren arteko erlazioa ezartzea, arrisku suizidaren eredu kognitiboaren ebidentzia gisa.	Korrelazio estatistikoki esanguratsuak aurkitu ziren ideia suizida, etsipen, depresio eta triada kognitibo negatiboaren artean	DOI: 10.5205/1981-8963-v11i2a11995p6-16-4-6
La actuación del enfermero con la persona en situación de suicidio: análisis reflexiva	2017	Ikerketa deskribatzailea	Suizidio egoeran dagoen pertsonaren aurrean erizain lanaren inguruko analisi erreflexibo bat burutzea	Erizain rola larrialdi-izaera, diziplinartekoa, sektoreartekoa. Prebentzio-estrategiak, ideiatik hasi eta postbentziaraino.	https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i2a11995p6-16-4-6

Iturria: egileak egina

20. Taula: BVS-en aurkitutako artikuluen sailkapena

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Mental Health Studies published in the last 25 years in the Journal <i>Ciência & Saúde Coletiva</i> .	2020	Errebisio sistematikoa	“Ciência & Saúde Coletiva” aldizkariko 25 urteko Osasun Mentalaren produkzioa aztertu Brasilen.	-	https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.27932020
Youth suicide: a Population crying for help? A system overloaded? Who can help?	2020	Aldizkari bateko artikulua	Deskribatzea: kontzeptu nagusiak, arrisku faktoreak eta tratamendua/esku-hartzeak (Missourin kokatua)	-	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7431062/pdf/ms117n
Suicide prevention from a public health perspective. What makes life meaningful? The opinion of some suicidal patients.	2020	Ikerketa kualitatiboa	Parte-hartzaileentzat “Bizitzari zentzua aurkitzeko” arrazoiak zein ziren identifikatzea.	-Erlazio interperpersonal/afektiboak *familia, haurrak/bilobak -Lanbidea/Heziketa ...	DOI: 10.23750/abm.v9i13-S.9417
An integrated public health approach to interpersonal violence and suicide prevention and response.	2018	Ikerketa artikulua	Osasun publikoko esparru bat iradoki komunitate-indarkeria, bikote-indarkeria eta sexu-indarkeria, suizidioa, indarkeria interperpersonal eta autozuzenduaren prebentziorako.	-	https://doi.org/10.1177/0033354918800019
Linking public schools and community mental health services: A model for youth suicide prevention	2018	Aldizkariko artikulua	<i>Rhode Islandeko Suizidioaren Prebentzio Iniziatibaren</i> lehen hiru urteetako aurkikuntzak laburtu	-	http://www.ri-med.org/rimedicaljournal/2018-05-36-health-pearlman.pdf

Iturria: egileak egina

21. Taula: BVS-en aurkitutako artikuluen sailkapena (jarraipena)

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Assessing mental health in vulnerable adolescents.	2020	Aldizkariko artikulua	Erizainek nola identifikatu nerabeak arriskuan eta esku-hartze eraginkorrak burutu.	-	doi: 10.1097/01.NURSE.0000697168.39814.93
Depresión e ideación suicida en la adolescencia: implementación y evaluación de un programa de intervención	2020	Ikerketa kuasi-esperimental	Gazteei zuzenduriko suizidioaren prebentzio programa bat garatu, inplementatu eta ebaluatzea.	Depresio-sintomak, etsipena eta ideia suizida gutxitu egin ziren esku-hartze programa landua ezarri ondoren.	https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v19n59/1695-6141-eg-19-59-1.pdf
Enfermería en atención primaria de salud a adolescentes con ideas suicidas	2020	Ikerketa kualitatiboa	Suizidio ideiak dituzten gazteei, LAMko erizainek eskaintzen dituzten zainketak ulertaraztea.	Erizainak gazteen “territorio” eta osasun perfila ezagutu behar dute. Osasun Mentalaren eremua indartu behar da, gazteengan suizidioa igoz baitoa.	DOI: 10.5935/1415-2762.20200019
Therapeutic approaches for suicidal adolescents	2018	Aldizkariko artikulua	Nerabeen suizidio gaia jorratzea. Arriskuen ebaluazioa, esku-hartze terapeutikoak eta emaitza onak lortzeko gomendioak emanez.	-	doi: 10.1097/01.NURSE.000544211.85664.4c

Iturria: egileak egina

22. Taula: COCHRANE en aurkitutako artikuluen sailkapena

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
The SOS Suicide Prevention Program: Further Evidence of Efficacy and Effectiveness	2016	Saiakuntza klinikoa	Suizidioa prebenitzeko programaren aurreko ebaluazioak errepikatu eta zabaldu.	-	link.springer.com/article/10.1007/s11211-016-0125-6
Efficacy of a problem-solving intervention for the indicated prevention of suicidal risk in young Brazilians: Randomized controlled trial	2019	Ausazko saiakuntza kontrolatua	Esku-hartze baten eraginkortasuna ebaluatzea, suizida potentzial handia eta sintoma depresiboak dituztenen artean	Suizidio arriskua guztiz prebenigarria da gazteetan	https://doi.org/10.1111/sitb.12568

Iturria: egileak egina

23. Taula: DIALNETen aurkitutako artikuluen sailkapena

IZENBURUA	URTEA	ARTIKULU MOTA	HELBURUAK	EMAITZAK	SAR BIDEA
Autolesiones en la adolescencia. significados, perspectivas y prospección para su abordaje terapéutico	2018	Artikulua	Autolesioen fenomenoaren inguruko azalpen eskaintzea.	-	https://doi.org/10.33898/rdp.v29i110.196
El suicidio en la adolescencia un problema de salud pública que se puede y debe prevenir	2018	Aldizkariko artikulua	Suizidioaren inguruko datu ezberdinak jakinaraztea	-	06/3.el-suicidio-en-la-adolescencia-un-problema-de-salud-publica-que-se-puede-y-debe-prevenir
Evaluación de la conducta suicida en adolescentes: validación de la escala SENTIA-Breve	2021	Aldizkariko artikulua	Instrumentu baten propietate psikometrikoak aztertzea, Espainiako nerabeen jokabide suizida ebaluatzeko.	-	Evaluación de la conducta suicida en adolescentes

Iturria: egileak egina

7.15 ERANSKINA: BILAKETA LIBREAN ERABILITAKO INFORMAZIO ITURRIAK ETA LORTUTAKO ERREFERENTZIAK.

24. Taula: Bilaketa librean erabilitako informazio iturriak eta lortutako erreferentziak

WEB ORRIALDEA	EDUKIA		
APSAS	“Encarem el suïcidi juvenil orientacions i eines per a entitats juvenils. Protocol ”		
	“Protocol d’actuació en cas de mort per suïcidi”		
	Mito & Alerta seinaleak		
Osakidetza	Euskadin Suizidioa prebenitzeko estrategia		
	Osasun Eskola: Suizidioa		
Diario Vasco	Albisteak: “En Euskadi hay un suicidio cada dos días”		
Biziraun	Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la conducta Suicida:		
	Guía de la detección y prevención de la conducta suicida		
Prevensuic	“Suizidio jarrera”	Aurreiritziak	
		Datu klabeak	
		Faktore prezipitatzailak	Gazteengan zehatzak
		Alerta seinaleak	
	“Suizidio ideiak”	Aholku azkarrak	
		Segurtasun plana	
		Dokumentazioa	
	“Norbaitek kezkatzen nau”	Saiakera aurretik	
		Saiakera ondoren	
		Segurtasun plana	Norekin kontaktatu Nora jo Pentsatu edo egin
		Dokumentazioa	
	“Bizirautea”		
“Profesionalak”	Ebaluazioa		
	Dokumentazioa		
	Osasun Mentala		
Liburua: “Guía práctica de prevención del suicidio para profesionales sanitarios			
Aidatu	Gidak: orientazio eta laguntzak	Familiako, bizirik daudenentzat/arriskuan daudenentzat	
		Profesionalentzat	
	Dokumentazioa	Politika publikoak Intereseko estekak	
OME	Datua eta zifra		
	Arrisku taldeak		
	Metodoak		
	Prebentzioa eta kontrola		
	Zailtasunak		
EFE Salud	Clamor contra el suicidio		

Iturria: egileak egin

25. Taula: Bilaketa librean erabilitako informazio iturriak eta lortutako erreferentziak (jarraipena)

WEB ORRIALDEA	EDUKIA
PAPAGENO	¿Cuánto nos cuesta a los españoles cada suicidio?
INJUVE	Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas
	Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida
EUREGENAS	Directrices Generales para la Prevención del Suicidio
	<i>Prevención de la conducta suicida e intervenciones tras el suicidio. Recomendaciones para el ámbito escolar</i>

Iturria: Egileak egina

7.16 ERANSKINA: 0. SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.16.1 Autokontzeptua

Ikuspegi objektibo batekin, saiatu jarraian datozen galderak erantzuten zure burua deskribatuz, ahalik eta hitz gehien erabilia.

Itxura fisikoa (arpegia, ilea, altuera, gorpuzkera)

Ezagutzak arlo ezberdinetan (musika, zinea, artea, ikasteko gaitasuna, arrazoiketa, analisisa, kultura ezberdinen inguruko ideiak)

Sinesmen espiritualak, egunero izan ohi ditudan sentimendu positibo / negatibo orokorrak

Gaitasun fisikoak (ariketa fisikoa, erlaxazioa), pertsonalak (emozioen kudeaketa, bizitzaren kontrola) eta sozialak (entzutea, komunikazioa, arazoaren ebazpena, pertsonarteko erlazioak)

Sexualitatea (nor naiz eta nola erakusten naiz munduaren aurrean)

Egunerokotasuneko bizitza, ikasketak, denbora libre, lagunak, familia, bestelako erlazio afektiboak...

Nola uste duzu ikusten zaituztela gainontzekoek?

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.
Egileak moldatua.

7.16.2 Nire baloreak

ZER BALORATZEN DUGU GEHIEN BIZITZAN ?			
Norbere buruarekiko errespetua		Ekologia	
Zentzu kritikoa		Sexua	
Benetakotasuna, kongruentzia		Bakea	
Egia		Osasuna	
Maitasuna		Ikasketak	
Bizipoza		Adiskidetasuna	
Edertasuna		Familia	
Zentzu demokratikoa, justizia soziala		Kirola	
Autonomia eta norberaren erantzukizuna		Aisia	
Dirua		Lana	
Erljioa		Ospea	
Politika		Bikotea	
Segurtasuna		Justizia	

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua

7.16.3 Autoestimuaren galdetegia

	NI NAIZ	EZ NAIZ NI
1. Behin baino gehiagotan nahi izan dut beste pertsona bat izan		
2. Talde aurrean hitz egitea asko kostatzen zait		
3. Ahal izango banu, gauza asko aldatuko nituzke nigan		
4. Ez zait kostatzen erabakiak hartzea		
5. Nirekin jendeak ongi pasatzen du		
6. Etxean askotan haserretzen naiz		
7. Egoera berrietara egokitzea asko kostatzen zait		
8. Nire berdinen artean ezaguna naiz		
9. Nire familiak gehiegi espero du nigandik		
10. Etxean nire sentimenduak errespetatzen dira		
11. Erraztasunez ematen dut amore		
12. Ez da batere erraza ni izatea		
13. Nire bizitzan dena nahaspilatua dago		
14. Jendeak nire ideiak bultzatzen ditu		
15. Ez dut nire inguruko iritzi oso onik		
16. Sarritan nire etxetik alde egin nahiko nuke		
17. Askotan gogaitzen nau klasera joan eta ikasi beharrak		
18. Orokorrean nahiko zatarra naiz		
19. Esateko zerbait badut, normalean ez dut isiltzen		
20. Nire familiak ulertzen nau		
21. Ezagutzen ditudan pertsona gehienak ni baino hobeto kausitzen dira ingurukoengan.		
22. Nire familiak presionatzen nau		
23. Zerbait egitean, gogogabetu egiten naiz normalean		
24. Gauzek ez naute asko arduratzen		
25. Ez naiz pertsona fidagarria		

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona. Egileak moldatua

Puntu 1 emango dute honako erantzun hauek:

Coopersmithen Autoestimatu Eskalaren zuzenketa-gakoa, 25 itemeko bertsioan.

Item zenbakia	Puntu bat, honakoa erantzun baduzu
1.	Ez naiz ni
2.	Ez naiz ni
3.	Ez naiz ni
4.	Ni naiz
5.	Ni naiz
6.	Ez naiz ni
7.	Ez naiz ni
8.	Ni naiz
9.	Ez naiz ni
10.	Ni naiz
11.	Ez naiz ni
12.	Ez naiz ni
13.	Ez naiz ni
14.	Ni naiz
15.	Ez naiz ni
16.	Ez naiz ni
17.	Ez naiz ni
18.	Ez naiz ni
19.	Ni naiz
20.	Ni naiz
21.	Ez naiz ni
22.	Ez naiz ni
23.	Ez naiz ni
24.	Ni naiz
25.	Ez naiz ni

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Eskalaren funtsezko datuak (fidagarritasuna, baliozkotasuna...) eta datu kritiko laburrak hemen: Robinson, J.P.: Measures of Social Psychosocial Attitudes, Ann Arbor, 1973, 84-85.

7.16.4 Ondo sentitzen naiz nire buruarekin

1. Zer esan nahi du ongizateak?

2. Bete esaldi hauek:

*Ondo sentitzeko

.....behar dut.

*Ondo sentitzen naiz

.....
egitean.

*Gaizki sentitzen naiz

.....
egitean.

*Ondo sentitzeko, nire ezaugarri hauek aldatuko nituzke

.....

*Bizitzan zehar oso ondo sentitu naiz (noiz?)

.....

3. Ongizatearen zein elementu dira zuentzat garrantzitsuenak? Zergatik? Nola erlazionatzen dira?

4. Nola definituko zenukete ongizatea, osasuna, bizi-kalitatea? Zer antzekotasun eta desberdintasun aurkitzen dituzue?

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.17 ERANSKINA: 1. SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

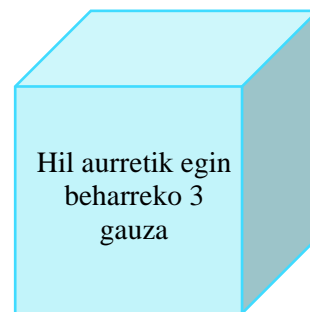
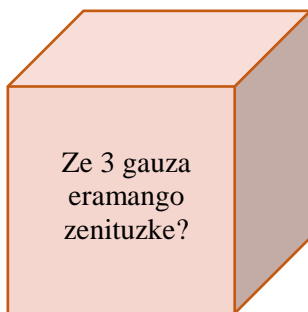
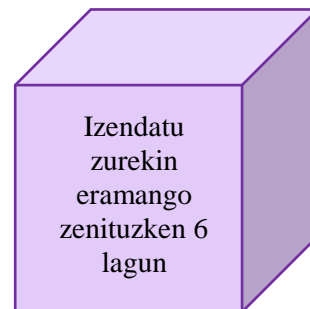
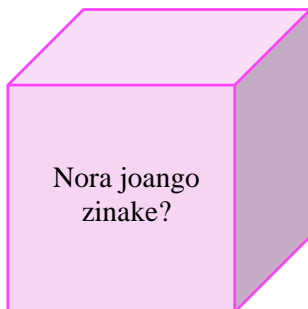
7.17.1 Nola ikusten naiz, nola ikusten naute

ZORIONEKOA	ZORITXARREKOA
POLITA	ITXUSIA
LASAIA	URDURIA
ANKERRA	ADEITSUA
GARBIA	ZIKINA
JAKINTSUA	MOZOLOA
ZINTZOA, PRESTUA	LIZUNA, DESONESTOA
ALAIA	TRISTEA
ATSEGINA	BELDURGARRIA
ZORROTZA	MALGUA
INDEPENDENTEA	ESANEKOA, OTZANA
DEMOKRATIKOA	AUTORITARIOA
DESANTOLATUA	ANTOLATUA
LANKIDE ONA	LANKIDE TXARRA
INKONFORMISTA	KONFORMISTA
FEMENINOA	MASKULINOA
ONA	TXARRA

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.17.2 Nire azken urtea

Imajinatu momento batez, aurretik duzun urtea zure bizitzako azken urtea dela. Norbaitek, azken urte hau nahi duzun moduan pasatzeko aukera eskaini dizu. Zer egingo zenuke?



Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echaury Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.18 ERANSKINA: 2.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.18.1 Nire beharrak

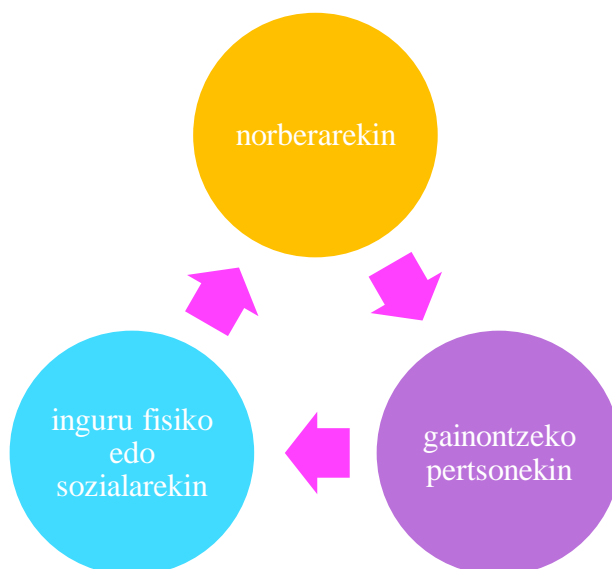
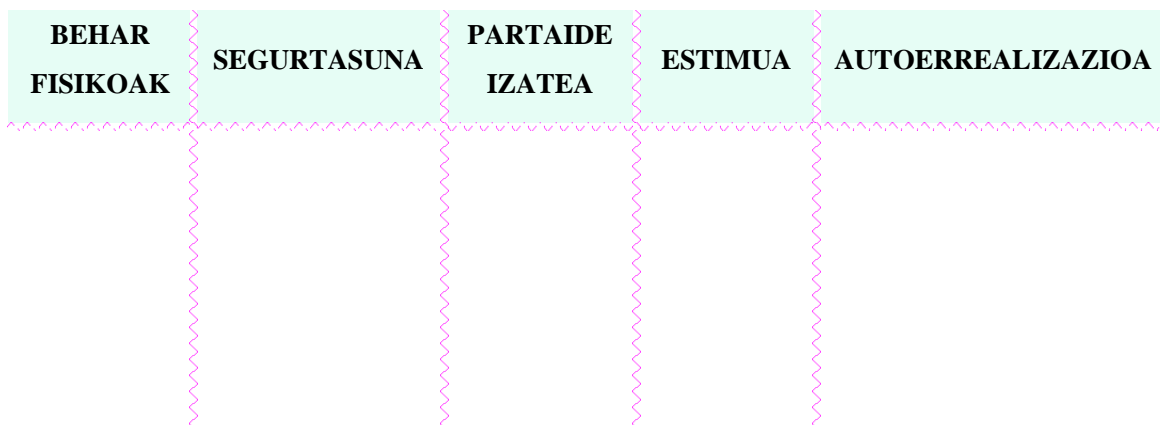
Azaldu zer behar dituzun eta nola asetzen dituzun ondorengo premia mota hauek:

- Gosea eta egarria.
- Nortasun pertsonala, neure burua jakitea, bere buruaz seguru sentitzea.
- Taldeetako kide izatea, gizartea...
- Autoestimua (elkar ezagutzea, onartzea, baloratzea, maitatzea) eta maitasuna (beste pertsona batzuen maitasuna).
- Autonomia, gauzak norberak egitea, barne-harmonia eta munduarekin, plazerra eta bizitze-gustua.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

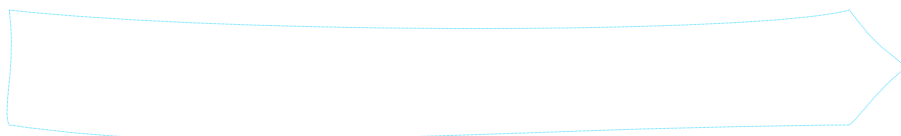
7.18.2 Ongizatearen esparruak



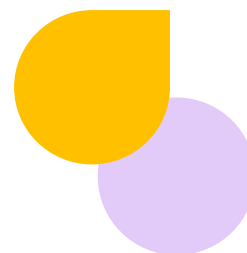
Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.18.3 Bizitzaren marra

1. Margotu zure bizitzaren marra, oroitzen zaren lehen momentutik orain arte.



2. Hausnartu zure bizitzan eragina izan duten faktore pertsonalen, inguruko pertsonen eta sozietatearen inguruan.



Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echaury Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.18.4 Dibertsitatea

Kontzeptuak	Aurkitutako materiala	Kontsulta Data
Dibertsitatea		
Ezberdintasuna		
Diskriminazioa		
Solidaritatea, elkartasuna		
Sexismoa		
Arrazakeria		
Xenofobia		
Tolerantzia		
Homofobia		
LGTBIQ+		
Ahalduntzea		
Askatasuna		

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.19 ERANSKINA: 3.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.19.1 Mesedez entzuidazu!

Entzuteko eskatu eta aholkuak ematen hasten zarenean, ez duzu eskatu dizudana egin.

Entzuteko eskatu eta zuk *"zergatik? ez zinake horrela sentitu beharko"* esatean, ez dituzu nire sentimenduak errespetatzen.

Entzuteko eskatu eta nire arazoa konpontzeko zerbait egin behar duzula sentitzen duzunean, ez dituzu nire beharrak betetzen.

Entzun!

Eskatzen dizudan guztia niri entzutea da, ez niri hitz egitea edo zerbait egitea. Entzun nazazu, besterik ez.

Aholkatzea erraza da, baina ni ez naiz ezgauza.

Agian gogogabetuta edo nekez egongo naiz, baina ez naiz alferrikakoa.

Zuk nire alde egiten duzuna neronek egin badezaket edota behar ez badut, nire segurtasun eza indartu besterik ez duzu egiten.

Baina sentitzen dudana neurea dela onartzen duzunean, nahiz eta irrazionala izan, orduan ez naiz saiatuko zuk uler dezazun; nire barruan zer dagoen deskubritzen hasi baizik.

GALDERAK:

[jarri izenburua irakurketa honi]

- Gustatu zait.....

- Gogoeta eginarazi dit...
- ..

- Deseroso sentitu naiz...
- ..

- Sentitzen dut.....
- ..

- Nik honakoa egin ohi dut.....
- ..

- Zaila egiten zait.....
- ..

- Gustatuko litzaidake.....
- ..

- Testuari buruz duzun iritzia da...
- ..

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.19.2 Entzute aktiboa praktikan jartzen

Pertsonarengana hurbildu eta agurtu.

Zer gertatzen zaion galdetu diogu.

Eten gabe entzungo dugu esaten diguna, mezu osoa jasoz (ahozkoa, balio emozionala, aldarte), haren keinuei, aurpegiaren adierazpenari, eskuei eta abarri erreparatuz, eta beste pertsona nola sentitzen den imajinatzen saiatuz.

Nola sentitzen den badakizu, jakinarazi egingo diogu, lehen pertsonan hitz eginez [ondo ulertzen dut nola sentitzen zaren...] eta egoeraren ulermena eta emozio-karga hitzez adierazten ditut.

Ez dugu aholku edo konponbide azkarrik emango; pertsona triste badago, lagunduko diogula esango diogu, eta pozik badago, poztuko garela esango diogu.

ONDORENGO EGOERAK PRAKTIKATUKO DIRA:

- 1 Estibalizek bere mutil-lagunarekin utzi du, triste eta ezertarako gogorik gabe ikusten da.
- 2 Zure aita bakarrik dago eta triste dirudi.
- 3 Jolas-ordua da, eta jende guztia, Luis izan ezik, jolastokian jolasten ari da. Luis zoko batean dago, lurrean eserita eta pentsakor.
- 4 Zure irakasleak literatur lehiaketa bat irabazi du.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.19.3 Behatzen ikasi:

GALDERAK:

- Bakoitzak, gorpuztutako paper ezberdinetan nola sentitu den adieraziko du (protagonista zein behatzailearen azalean),
- Zure ustez, behaketa prozedura baliagarria izan daiteke inguruan ditugun pertsonak ezagutzeko? Zergatik?
- Behatzeko moduak eta formak azaldu eta eztabaidatu, eta horien abantailak eta eragozpenak aztertu.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echaury Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.19.4 Kazetari lanetan

EGOERAK:

- Uste duzu zure lagun bat denboraldi txarra pasatzen ari dela eta laguntza behar duen jakin nahi duzu.
- Zure ikastetxean zuzendariak dimisioa eman du, eta irakasleak horri buruz zer iritzi duen jakin nahi duzu.
- Zure laguna mutil batekin irteten hasi da eta bere esperientzia afektu-sexualak ezagutu nahi dituzu.
- Zure amak yoga klaseetara joatea erabaki du eta zergatik egiten duen jakin nahi duzu.

BESTEAK

GALDERAK:

1. Benetakoak iruditzen zaizkizu egoera horiek?
2. Egoera bakoitzerako, prestatu nahi duzun informazioa emateko balioko dizun galdera bat, eta erabaki zein den informazio hori egiteko testuingururik edo unerik egokiena.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.19.5 Arriskuan murgiltzen

zer egin	zer EZ egin
<p>Jokabide suizidaren edozein adierazpen, mehatxu edo susmo serio hartzea.</p> <p>Arriskua baloratzea</p> <p>Arriskuan dagoen pertsonarekin egoerari buruz zuzenean eta argi hitz egitea.</p> <p>Lasaitasuna transmititu.</p> <p>Bere egoerarekiko enpatia, kezka eta ulermena erakustea.</p> <p>Egoera gainditzeko itxaropena eta aukerak erakustea, dagokion laguntzarekin.</p> <p>Konponbide praktikoak aurkitzen saiatzea, nahiz eta aldi baterakoak izan.</p> <p>Hitz egiten utzi.</p> <p>Laguntza profesionala bilatu: larrialdietako zerbitzuak, ospitalea, lehen mailako arretako zentroa edo osasun mentaleko zentroa.</p> <p>Eskura izan laguntzarako kontaktuak.</p>	<p>Ez epaitu eta ez bota sermoirik, Mehatxuak ez mespretxatu.</p> <p>Ez desfiorik egin.</p> <p>Urduritasunik ez izatea, neurriz kanpo ez erreakzionatzea. Ez oihukatu.</p> <p>Egoerari buruzko sekreturik edo jarduerarik eza ez agintzea.</p> <p>Topikorik ez errepikatzea, aholku sinplistarik ez ematea edo mezu paradoxikoak bidaltzea.</p> <p>EZ UTZI INOIZ BAKARRIK.</p> <p>Ahalguztiduntzat ez hartzea, egoera partekatzea eta gertuko beste pertsona batzuekin laguntza bilatzea.</p>

Iturria: Anseán A. Prevensuic. Guía práctica de prevención del suicidio para profesionales sanitarios. 1ª ed. Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Madrid; 2021.

Egileak sortua.

Erakunde batzuk: AGIFES, Aidatu, Biziraun, Besarkada...

7.19.6 Etixerako lana: Ulisesen alegia

Zirtzek, eskutik helduz eta ahots leunarekin, itsasoratzen zenean Sirenatarren uhartetik igarotzean izango zituen arriskuez ohartarazi zion Ulisesi. *“Beren kantuak gozoak eta leunak dira”*, esan zion, *“biziki liluragarriak. Zure gizonak eta zu haiengatik liluratzten uzten bazarete, eta beren uharteko hondartzetara hurbiltzeko zuhurgabekeria egiten baduzue, bertan atxilotuko zaituztete, eta halako moduz kontrolatuko zaituztete, ezen ezingo baituzu inoiz zure xederik desiratuena lortu: zure sorterrira itzuli eta Penelope besarkatu.”*

Ulisesek arretaz entzun zituen Zirtzeren aholku jakintsuak, eta zin egin zion bera, zoritxarrean zegoen bezala onduta, bere burua menderatzeko gai izango zela. Zirtzek ez zituen zalantzan jartzen Ulisesen trebetasunak, une batez berehalako plazer batez gabetzeko, beranduagoko helmugan plazer atseginago bat balego. Baina bazekien, halaber, sirenen kantuaren erakargarritasun biziak bere autokontrolerako ahaleginak ezeztatu eta ohartarazpen zuhurrak ahantzaraz zitzakeela. Horregatik, Ulisesi estrategia batzuk iradoki zizkion, bere asmo onak eta bere burua menderatzeko gaitasuna eraginkorrago bihurtzeko.

Irlaren paretik igaro zitezela aholkatu zion, gelditu gabe, eta, inguruetara iritsi aurretik, bere gizonak belarriak argizariz ondo estal zitzatela, kanturik ez entzuteko. Berari zegokionez, kantu goxoa entzun nahi izanez gero, bere gizonak ondo lotuko zuten ontziko mastara, eta oso seriooki ohartarazi beharko zien, erregutu edo agindu arren, ez zutela askatuko, zeren, hala eginez gero, ahots gozoak irteten ziren hondartzetara eramateko tentazioa saihestezina izan baitzitekeen.

Egunsentiarekin batera amarrak askatu eta itsasoratu ziren. Ontziak Sirenen uhartera iritsi zirenean, Ulisesek eta bere gizonak Zirtzek aholkatutako plana praktikan jarri zuten. Sirenak, han zirela oharturik, beren kantu melodiatsuetan murgildu ziren.

Ulisesek ikusi ahal izan zuen nolako inpaktu emozionala eragiten zioten bihotzean ahotsek. Haiei entzuten jarraitzeko zuen irrika geldiezinaz ohartu zen, eta bere gizonak loturak askatzeko erreguzko keinuak ere egin zizkien, baina hauek ez zuten egin, eta horrela bere burua kontrolatzen lagundu zioten.

Irlara hurbiltzearen plazeraz gabetzea jasangarriago bihurtzeko, bere gizonak zein trebe izaten ari ziren eta batez ere, saririk desiragarrienean pentsatzen zuen, Penelope. Pozik sentitzen zen bere gizonen laguntza eta baliabideekin, eta harro sentitzen zen denek ezagutzen zuten Ulises ausarta, zuhurra eta burutsua izateaz. *"Ullises, ondo ari zara, azken saria merezi duzu"*, zioen bere artean.

Azkenean ontzia Sirena Uhartetik urrundu zenean, Ulisesek ikusi zuen bere trebetasunak eta inguruan diseinatutako aldaketak eraginkorrak izan zirela. Trebeki ekidin zituen Sirena Uharteko belardian betiko geratzearen arriskuak, eguzkiak kiskalitako heriotza errukigabearen zain egon behar zen tokian. Merezi izan zuen Zirtzeren aholku jakintsuei jarraitzea.

GALDERAK:

1. Zer iradoki nahi du alegiak?
2. Zer ulertzen duzu autokontrol kontzeptuaren inguruan?
3. Bizitzaren orokorreko eta egunerokotasuneko bizitzaren zein egoeratan eman daiteke autokontrola izatearen beharra?
4. Alegian erabilitako elementuak aztertu ondoren, zein estrategia erabil ditzakegu?

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.20 ERANSKINA: 4.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.20.1 Arranokumearen alegia

Bazen behin baserritar bat, basoan aurrera zihoala, arranokume zauritu bat aurkitu zuena. Etxera eraman, sendatu eta bere eskortan jarri zuen. Laster ikasi zuen oilaskoen janari bera jaten eta hauek bezala jokatzeko.

Egun batean, handik igarotzen ari zen mendizale batek galdetu zion baserritarrari:

- Zergatik dago arrano hori, txori eta txori guztien erregea, oilaskoekin kortan itxita?
- Basoan zaurituta aurkitu dut, eta oilaskoen janari bera eman diodanez eta oilasko bezalakoa izaten irakatsi diodanez, ez du hegan egiten ikasi. Oilaskoek bezala jokatzeko du eta, beraz, ez da arrano bat - erantzun zuen nekazariak.
- Zurea - esan zuen mendizaleak - keinu ederra iruditzen zait, jaso eta sendatu eta zaindu izana. Gainera, bizirauteko aukera eman diozu eta zure kortako oilaskoen magalea eta beroa eman dizkiozu. Hala ere, arrano-bihotza du, eta, seguru nago, hegan egiten irakatsi dakiogegula. Zer iruditzen zaizu hori egiteko egoeran jartzen badugu?
- Ez dut ulertzen zer esaten didazun. Hegan egin nahi izan balu, egingo zukeen. Nik ez diot eragotzi.
- Egia da, zuk ez diozu eragotzi, eta zuk lehen ongi esaten zenuenez, oilaskoak bezala portatzen irakatsi zenion, horregatik ez du hegan egiten. Eta arranoek bezala hegan egiten irakatsiko bagenio?
- Zergatik tematzen zara hainbeste? Begira, oilaskoek bezala jokatzeko du eta ez da arrano bat, zer egingo diogu. Gauza batzuk ezin dira aldatu.
- Egia da azken hilabete hauetan oilaskoek bezala jokatzeko ari dela. Baina hegan egiteko dituen zailtasunei gehiegi erreparatzen diezula iruditzen zait. Zer iruditzen zaizu orain bere arrano-bihotzari eta hegan egiteko aukerei erreparatzen badiegu?
- Zailtasunak ditut, zeren eta zer aldatzen da zailtasunetan pentsatu beharrean aukeretan pentsatzen badugu?
- Galdera ona iruditzen zait egiten didazuna. Zailtasunetan pentsatzen badugu, litekeena da gaur egun duten portaerarekin konformatzea. Baina ez al duzu uste hegan egiteko aukeretan pentsatzen badugu, horrek aukerak ematera eta aukera horiek egia bihurtzen ote diren probatzera gonbidatzen gaituela?
- Posible da - onartu zuen nekazariak. - zer iruditzen probatzen badugu?

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.20.2 Bizitzaren kontrolean ezaugarri pertsonalek duten eragina. Kontrolarekin arazoak.

1. TALDEA: NORBERAREN MENDE DAUDEN ARAZOAK.

Banaka aurre egin eta kontrola ditzakegun arazoak dira. Adib.: nire denbora, ikasketak, pertsonen arteko harremanak antolatzea.

2. TALDEA: INGURUNEAREN EDO BESTE PERTSONA BATZUEN MENDE DAUDEN ARAZOAK.

Adibidez: arazo ekonomikoak familian, aukerarik eza, jardueraren bat egiteko instalaziorik eza, pertsonen arteko harremanak, arrazagatiko, sexuagatiko, klase sozialagatiko gizarte-diskriminazioa...

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echaury Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.21 ERANSKINA: 5.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.21.1 Eskubideak exijitu! (jarraipena)

1. ERRESPETUZ TRATATU NAZATELA
2. NEURE SENTIMENDUAK IZAN ETA ADIERAZI AHAL IZATEA
3. NEURE IRITZIAK IZAN ETA ADIERAZI AHAL IZATEA
4. ENTZUN ETA SERIO HAR NAZATELA
5. GEHIEN AXOLA Z AidANA ERABAKITZEA
6. NAHI DUDANA ESKATZEA (GAINERAKO PERTSONEK NIRI EMATEARI UKO EGITEKO ESKUBIDEA DUTE)
7. AKATSAK EGITEA ETA HAIENGANDIK IKASTE“
8. "EZ DA"IT" ESAN AHAL IZATEA, ERANTZUNIK EZ DUDANEAN
9. IRITZIA EDO JARDUTEKO MODUA ALDATZEKO ESKUBIDEA
10. NEURE GORPUTZAREN KONTROLA IZATEA
11. INTIMITATEA IZATEA
12. NEURE HAUTUEN, PORTAEREN, PENTSAMENDUEN ETA SENTIMENDUEN ERANTZUKIZUNA IZATEA.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.21.2 Erabakiak hartzeko pistak

ERABAKIAK HARTZEKO PISTAK

- Lehenik eta behin, egoera azertu edo arazoa identifikatuko da.
- Ahalik eta alternatiba edo irtenbide gehien bilatuko dira, hasieran zentzugabeak izan arren.
- Aukera edo irtenbide posible bakoitza aztertuko da, eta horietako bakoitzaren abantailak eta eragozpenak ikusiko dira.
- Erabakia hartuko da. Hori izango da, noski, abantaila eta eragozpen gehien ekarriko dizkigun aukera.
- Eta, azkenik, erabakitakoa praktikan jarriko da. Gogoratu irtenbide horrek ez badu funtzionatzen... beste batzuk probatzeko eskubidea dagoela.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.21.3 Arazoak ikusteko modu berri bat

HUTSEGITEAK AUKERA GISA

ARAZOAK IKUSTEKO BESTE MODU BAT

Arazoak ikusteko beste modu bat aukera gisa ikustea da. Begiratu haurtxo bati. Haurtxoak probatzen, dastatzen, sentitzen eta okerrak egiten ikasten du, hala nola gauzen aurka jotzea. Askotan, ikasteko modurik onena okerrak egitea da.

Adibidez, txikia zinenean, bizikleta kalean utzi bazenuen eta lapurtu edo hondatu egin bazizuten, agian bizikleta gordetzen ikasi duzu. Ziurrenik ikasgaia oso mingarria izan zen bere garaian, baina esperientzia honen bidez ikasi zenuen zure gauzak kanpoan utzita, galdu, lapurtu edo hondatu egin daitezkeela. Iraganari begira, esker ona senti dezakezu ikasgai hori adin txiki batean ikasi duzulako.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echaury Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.21.4 Arazoak imajinatzen

Oosakidetzaren “Arazoak konpontzea. Osasun emozionala” bideoa (3:05 min).

OsakidetzaEJGV. Arazoak konpontzea. Osasun emozionala [bideoa]. Youtube. 2021.

Eskuragarri: <https://youtu.be/53zmNPc3hRg>

Arazoren bat baduzu, bilatu gela bat edo leku lasai bat, inork molestatuko ez zaituena.

Itxi atea, jarri musika leuna. Jarri eroso. Orain lasaitu.

Utzi tentsioa pixkanaka ateratzen zure gorputzetik. Sentitu nola ateratzen den zure artikulazioetatik eta nola iragazten den zure esku eta oinetatik. Jarraitu zakurkume lokartu eta baketsu bat bezala sentitu arte.

Orain, erlaxatu zarenez, pentsa ezazu aurkitu duzula zure proiektuaren soluzioa. Sentsazio beroa duzu gorputzean eta buruan. Ez duzu disgusturik sentitu behar.

Orain jolastu zure arazoa konpontzeko modu asko daudela pentsatzearekin. Pentsa ezazu ahalik eta forma gehienetan. Ez epaitu. Segi aurrera eta pentsa ezazu Australiara joateko txalupa batean igotzea bezalako disoluzio barregarrietan.

Lasai egon, ideiekin jolastu eta zure arazoa konpontzeko modu ezberdinak aurkituko dituzu. Saiatu forma ez oso arruntak aurkitzen. Pentsa zer gertatuko litzatekeen arazoa sortzen dizun pertsonarekin hitz egingo bazenu. Imajinatu zure ahots-tonua lasaia eta arduratsua dela. Imajinatu zaitetz ona eta maitagarria. Bistaratu irtenbide positibo bat. Imajinatu nola erreakzionatzen duen pertsonak. Idatzi elkarrizketa hau. Praktikatu, lagun batekin edo familiako kide batekin.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.21.5 Alternatibak



ALTERNATIBAK	ABANTAILAK	ERAGOZPENAK
A bai		
B bai		
A eta B bai		
Ez A ezta B		

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echaury Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.21.6 Nigan aldatzea gustatuko litzaidakena

JARRAIBIDEAK:

1. Erabakiak hartzeko prozesu arrazional baten ondoren egin beharreko aldaketak deskribatzen ditu:
 - a. A laukian marraztu zugandik aldatu nahiko zenukeen zerbait. B laukian marraztu nola gustatuko litzazukeen zu ikustea aldaketaren ondoren. C laukian, marraztu oztopo bat, aldaketa zail egin diezazukeena, edo, hala eginez gero, ager daitekeen arriskua.
 - b. D laukian marraztu beste pertsona batzuekin duzun harremanean aldatu nahiko zenukeen zerbait. E-n, marraztu nola gustatuko litzazukeen zure harremana ikustea aldaketaren ondoren. Fn, aldaketarako zailtasuna edo, aldaketa gertatzen bada, gerta daitekeen arriskua.
 - c. G laukian marraztu zer aldaketa egitea gustatuko litzazukeen zure ingurumenean (etxean, ikastetxean, etab.). H letran marraztu nola gustatuko litzazukeen giro berria ikustea. I-n, aldaketak dakarren arriskua edo zailtasuna.
2. Aldaketetako bat programatu

	Hemendik →	Honaino	Murrizketak Arriskuak Ondorioak
Maila pertsonala	A	B	C
Pertsonarteko maila	D	E	F
Ingurugiro pertsonala	G	H	I

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.21.7 Taldean aldatzea gustatuko litzaigukena

JARRAIBIDEAK:

1. Deskribatu erabakiak hartzeko prozesu arrazional baten ondoren zure taldean egin beharreko aldaketak:
 - a. Talde barruko pertsonen arteko harremanetan.
 - b. Gelako gainerako taldeekiko harremanetan. - Gelako edo ikastetxeko giroan.
2. Programatu aldaketa horietako bat egiteko eman beharreko urratsak.

	Hemendik →	Honaino	Murrizketak Arriskuak Ondorioak
Talde barneko pertsonarteko erlaziotan			
Gainontzeko taldeen artean			
Gelako edo eskolako ingurugiroan			

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

La importancia del horario

Cómo administrar mejor el tiempo

Si durante todo el curso es muy importante organizarse para aprovechar el tiempo disponible, a las puertas de junio es imprescindible.

■ **Programa:** Elaborar un pequeño horario para planificar el tiempo que vamos a dedicar a cada examen es muy útil. Primero, porque ayuda a mejorar la organización. Segundo, porque descarga un montón de fechas y materias de la cabe-

za. Tercero, por la satisfacción que proporciona tachar un día y un examen ya superado.

■ **Tiempo:** Es muy importante hacer un uso efectivo del tiempo. Por eso, hay que combinar períodos largos de estudio con períodos cortos de descanso. Una buena regla es tomar un descanso de 5 a 10 minutos después de cada hora de estudio concentrado. Es mucho mejor estudiar una materia una hora durante cinco días, que amontonar cinco horas de estudio en un día. Otra regla importante es la siguiente: *obtén el tiempo prestado, no robado*. Siempre que surja algo inesperado que requiera del tiempo planeado para estudiar, decide inmediatamente dónde tienes tiempo libre para ponerte al corriente en tu programa.

■ **Materias:** Se suele perder bastante tiempo saltando de una materia a otra. Sin embargo, es conveniente alternar el estudio de modo que coloquemos las asignaturas más duras u *odiosas* entre las más ligeras o más agradables de estudiar.

GALDERAK:

1. Zure ikasketa-denborari dagokionez, testuan planteatutako aholku batzuk betetzen al dituzu?
2. Zer beste egiten duzu ikasteko ordutegia eta beste jarduera batzuk antolatzeko?
3. Uste duzu garrantzitsua dela hemen planteatzen dena?
4. Zaila dela uste duzu?
5. Zer egingo zenuke ordutegia hobetzeko?

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.21.9 Aztertu dezagun gure aisialdia!

EKINTZA	ONDORIO PERTSONALAK			PERTSONARTEKO ONDORIOAK	ONDORIO SOZIALAK
	OSASUNEAN	PLAZERA	BESTEAK		

GALDERAK:

1. Egin ohi dituzuen aisia-jarduerei dagokienez, izan daitezkeen ondorio pertsonalak aztertzea (osasunerako, plazerrerako...), bai eta pertsonen artekoak eta sozialak ere (ingurune fisiko eta sozialerako, familiarako eta lagunentzako, ingurunean erreakzionatzeko sortzaile gisa...).
2. Jarduera baten ondorioak aztertzeak, lagunduko dizu aukeratzen? Zure bizitzako kontrola errazten dizu?

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echaury Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.22 ERANSKINA: 6.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.22.1 Erlaxatu gaitzen

Hona hemen jarraitu beharreko pausuak:

IKASI LASAITZEN

Eseri zaitez eroso aulkian (besaulkia, sofa edo koltxoneta) eta arnasketa ariketak egin.

1. ITXI BEGIAK ARIKETA GUZTIAK AMAITU ARTE

HARTU arnasa sudurretik poliki
BOTA arnasa ahotik poliki
[errepikatu ariketa hau 5-6 aldiz]
Erlaxatu gorputzeko muskulu guztiak

2. ZURE ESKUIN ESKUAN JARRI ARRETA

- Estutu ukabila eta nabaritu muskuluak nola jartzen diren tentsioan.
- Lasaitu eskua. Ez al da atseginagoa eskua erlaxatuta edukitzea?

Egon minutu batzuetan begiak itxita eta zure arreta eskuineko eskuan... Erlaxatuta eta estutu gabe

3. ARRETA JARRI ORAIN ZURE EZKERREKO ESKUAN

- Estutu ukabila eta sentitu muskuluak nola jartzen diren tentsioan.
- Lasaitu ukabila. Lasaitu eskua.

Egon minutu batzuetan begiak itxita eta zure arreta ezkerreko eskuan... Erlaxatuta eta estutu gabe

4. Berriz ere, egin arnasketa-ariketa batzuk

- Imajinatu eskuineko eskuak pisu handia duela, oso erlaxatuta dago.
- Eskuineko beso osoa ere oso erlaxatuta dago. Lasaitu eskuineko besoko muskuluak.

Besoa ia ez duzu nabaritzen

Pentsa ezazu eskuineko beso erlaxatuan une batzuetan

- Imajinatu ezkerreko eskuak pisu handia duela, oso erlaxatuta dago.
- Ezkerreko beso osoa ere oso erlaxatuta dago. Lasaitu zure ezker besoko muskuluak,

Besoa ia ez duzu nabaritzen

Pentsatu ezkerreko beso erlaxatuan une batzuetan

Errepikatu beso eta esku erlaxatuen ariketa hau minutu batzuetan.

5. Orain hankak lasaitzen ikasiko duzu.

- Estutu astiro eskuineko hankako muskuluak eta... Deseroso sentitzen zara? Giharrak tentsioan daudenean, deseroso sentitzen gara.
 - Lasaitu eskuineko hanka osoa: oinak, zangoa, izterrak.
 - Egon kontzentratuta minutu batzuetan zure eskuineko hankan, gero eta lasaiago eta lasaiago. Ia ez duzu hanka sentitzen
 - Estutu astiro ezkerreko hankako giharrak eta... Deseroso sentitzen zara? Lasaitu ezkerreko hanka osoa; oinak, zangoa, izterrak.
- Egon pixka batean kontzentratuta zure ezkerreko hankan, lasaitzen eta gero eta gehiago lasaitzen.

Pentsatu... Hankak erlaxatuta dauzkat. Ia ez ditut sentitzen. Gomazko panpina bat bezala sentitzen naiz.

6. Orain aurpegia lasaitzen ikasiko duzu.

- Zimurto kopeta pixka bat. Zergatik zaude deseroso horrela jarraitzen baduzu?
- Lasaitu bekokia, lasaitu. Orain hobeto zaude. Zure kopeta freskoago dago.
- Pentsa ezazu zure bekoki erlaxatuan minutu batzuetan.

Estutu begiak gogor. Nabaritu nola zauden deseroso begiak estutu

- ta
- Lasaitu begietako muskuluak. Poliki-poliki. Ez estutu ia.
- Pentsa ezazu zure begi erlaxatuetan minutu batzuetan.

Estutu ezpain bat bestearen kontra eta ikusi nola den zerbait desatsegina.

Hobeto sentitzen zara?.....

Zer moduz zaude?.....

Lasaiago zaude?.....

Tentsioan zaude. Utzi pixka bat, ez daitezela ukitu ere egin. Erlaxatu itzaz

- u.
- Ezpainak ahul eta erlaxatuta dauzkazu, estutu gabe. Atseginagoa da.
- Pentsatu...

Aurpegi osoa erlaxatuta daukat: bekokia, begiak, ezpainak. Nire aurpegia oso fresko eta erlaxatuta ikusten dut, gustura nago.

7. Eta azkenik... Egin berriz arnasketa-ariketak

Pentsatu

Oso lasai nago. Nire eskuak, nire besoak, nire hankak, nire aurpegia. Nire gorputz osoa oso erlaxatuta dago. Oso ondo sentitzen naiz. Oso lasai nago

Horretarako, 5 astiro-astiro zenbatuko dituzu:—1 —2 —3 —4 - 5, eta pixkanaka begiak irekiko dituzu eta orain...

Agondu egingo zara.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.22.2 Zer da dolua?

Doluaren inguruko bideoa:

OsakidetzaEJGV. Dolua. Osasun emozionala. [Bideoa]. Youtube. 2021.

Eskuragarri: <https://youtu.be/7judbtzXI8A>

7.23 ERANSKINA: 7.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.23.1 Erabilera hala abusua?

Jarraian laukian azaltzen diren egoerak irakurriz, taldeka, abusua edo erabilera arriskutsua zein egoeratan dagoen aztertu beharko dute, zein egoeratan ez eta zergatik, kontsumo horren onurak eta eragozpenak baloratuz.

- Festa batean, pertsona batek kopa pare bat edan eta berehala kotxea hartu du etxera joateko.
- Festa batean, pertsona batek bi kopa edan ditu, eta, ondoren, dantzaleku batean jarraitu du festa, kubatak edaten jarraituz.
- Pertsona batek baso bat ardo edaten du otorduetan.
- Ezkontza batean, zerbitzariak cava zerbitzatzen du haurren mahaian. Helduek barre egiten diote.
- Pertsona bat medikuarengana doa katarro gogor batekin. Zenbat erretzen duen galdetuta, hauxe erantzun du: normala dena (normaltzat jo 20 zigarro).
- Aita batek 12 urteko alabari noizean behin zigarroak pizten uzten dio.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.24 ERANSKINA: 8.SAIOKO JARDUERETARAKO FITXAK

7.24.1 Nor da nor?

Lotsatia Beldurra ematen dio bere ideiak azaltzeak	Pertsona ona Beti laguntzeko prest. Segurua bere buruarekiko, konbentzitua.
Denari ezetz diona Eztabaidatzea gogoko du, aurkako iritzia ematea aurkakoa eramateagatik. Pertsona lasaia izan daiteke, baina arazo pertsonalengatik mindua.	Dena dakiena Bere iritzia inposatu nahi du. Baliteke benetan arrazoia izatea edo soilik berriketan aritzea.
Tematia Besteen iritzitari entzungor egiten dio. Ez du besteengandik ikasi nahi. Ideia aldaezinak. Sentibera.	Hiztuna Denari buruz hitz egiten du gelditu gabe, benetan landu behar den gaiari buruz izan ezik.
Lotia Ez du interesik ezertarako. Eztabaidetako arazoen gaintetik edo azpitik dagoela uste du.	Aristokrata Besteak baino gehiago sentitzen da. Ez da integratzen taldean.
Oldarkorra Besteei min egitea gustatzen zaio, eta beti du arrazoiren bat kexak egin eta hauek salatzeko.	Maltzurra, azkarra Taldea animatzen duena bereganatzen saiatzen da, baita honek bere ikuspuntua babes dezan ere.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.24.2 Norbait gustoko dudanean, zer sentitzen dut?

Nik esaten dudanean:

Pertsona bat gustatzen zait.

Nik erakartzen dut.

Bi pertsona elkar erakartzen dira.

Zer esan nahi dut?

Saiatu sentimenduak, sentipen korporalak eta abar zure erara azaltzen.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

7.24.3 Kasuak aztertzen:

KASUAK

1. Pablo oso erakargarria da. Asko gustatzen zait berarekin egotea. Geratu eta berarekin harremanak izan nahiko nituzke. Gauza bera gertatzen zait beste batzuekin. Egia esan, mutil pila bat gustatzen zaizkit.
2. Batzuetan sentsazio fisiko bat sumatzen dut, eta ezin dut definitu. Guztiz azeleratuta nago. Masturbatzen naiz, baina berdin zait edonorekin ligatzea lasaitzeko, eta ahal badut, egin egiten dut.
3. Lehengoan neska bat ezagutu nuen. Burua txoratuta nauka. Harengan pentsatu besterik ez dut egiten, eta bere ondoan egon nahi nuke denbora guztian. Nire bihotz guztiarekin maite dudala uste dut, eta esango diot, ni berea ez naizela pentsatzean, hil egiten naiz.

7.25.1 Manipulatuko nauen manipulatzailea

Honako galdera hauei erantzun behar izango diete:

- 1) Zer iruditzen zaizu hiru kasuetan gertatzen dena?,
- 2) Uste duzu sarritan gertatzen dela?,
- 3) Zein izango zatekeen jarrera zintzoa?
- 4) Zure ustez, zein izango lirateke erantzunak?

KASUAK

1

Pablo oso erakargarria da. Asko gustatzen zait berarekin egotea. Geratu eta berarekin harremanak izan nahiko nituzke. Gauza bera gertatzen zait beste batzuekin. Egia esan, mutil pila bat gustatzen zaizkit.

Isabel etxetik irten eta Pablarekin egiten du topo. Honek esan dio oso maiteminduta dagoela berarekin, asko maite duela eta elkarrekin ateratzea gustatuko litzaiokeela. Isabelek erantzun dio berak ere maite duela. Hortik aurrera, maite-kontutan hasi dira.

2

Batzuetan sentsazio fisiko bat sumatzen dut, eta ezin dut definitu. Guztiz azeleratuta nago. Masturbatzen naiz, baina berdin zait edonorekin ligatzea lasaitzeko, eta ahal badut, egin egiten dut.

Carlosek, garai horietako batean dagoenak, Rosarekin topo egiten du kafetegi batean. Bere lagun batek esan dio Rosak Carlos gustuko duela. Hurbildu eta buelta bat ematera gonbidatzen du. Arratsaldean, berak esaten dio ezagutzen duen neskarik xarmagarriena eta erakargarriena dela, asko gustatzen zaiola. Elkarrekin enrollatzen dira.

3

Lehengoan neska bat ezagutu nuen. Burua txoratuta nauka. Harengan pentsatu besterik ez dut egiten, eta bere ondoan egon nahi nuke denbora guztian. Nire bihotz guztiarekin maite dudala uste dut, eta esango diot, ni berea ez naizela pentsatzean, hil egiten naiz.

Javierrek telefonoz deitu dio Kristinari, irteteko geratu dira eta deklaratu egin zaio. Kristina Aitorren etxean dago, baina Aitorrek kasurik egiten ez dionez eta Javierrek pena ematen dionez, berarekin irtetea onartzen du.

Iturria: Ansa Asunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcodi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares MJ, et al. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Pamplona.

Egileak moldatua.

7.26 ERANSKINA: PROIEKTUAREN EMAITZEN EBALUAZIOA

SAIO GUZTIETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
Ikaslea: (<i>Izena</i> <i>1.Abizena</i> <i>2.Abizena</i>)				
Saioa: (<i>x.saioa</i>)			Data: ___/___/___	
Helburuak	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
9. Baloreak identifikatu eta positiboak sustatu.	Oso erraz adierazten ditu bere baloreak, eta positiboak dira hauetan nagusi.	Nahiko erraz adierazten ditu bere baloreak, eta badaki positiboak sustatzen.	Kostata adierazten ditu bere baloreak, eta ez du positiboak sustatzeko gaitasunik erakusten.	Ez daki bere baloreak zein diren adierazten.
10. Ongizate pertsonalerako elementuak identifikatu eta adierazi	Erraz eta modu argian adierazten ditu elementuak, ahoz zein idatziz.	Nahiko erraz adierazten ditu elementuak, ahoz zein idatziz.	Laguntzarekin gai da elementu hauek adierazteko, baina ez guztiz argi	Ez daki elementu hauek adierazten,
11. Autoezagutzeko jarrera aktiboa	Gogotsu parte hartu du jarduera guztietan.	Parte hartu du jarduera gehienetan.	Jarduera erditan parte hartu du, bultzada batekin.	Ez du parte hartu, inolaz ere.
12. Entzute aktibozko jarrera	Jarrera egokia du osasun agente zein ikasleek hitz egitean. Jarduera praktikotak modu bikainean burutu ditu.	Momentu gehienetan jarrera egokia izan du. Jarduera praktikokoak ondo burutu ditu.	Osasun agenteekin edo ikaskideekin momentu batzuetan ez du jarrera egokia izan. Jarduera praktikokoak ongi burutzea kosta zaio.	Ez du jarrera egokia erakutsi eta ez da saiatu jarduera praktikokoak modu egokian burutzen.

SAIO GUZTIETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)

Saioa: (x.saioa)

Data: ___/___/___

Helburuak	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
14 .Sentimendu eta emozioak adierazten daki	Eskatzen den bakoitzean gaitasuna erakusten du ahoz zein idatziz sentimenduak identifikatu eta adierazteko.	Bultzada txiki batekin gai da adierazteko, eta saiatzen da horretan.	Laguntza apur batekin gai da adierazteko, baina ez du bere partetik dena ematen.	Ez da gai adierazteko eta ez du inolako saiakerarik egiten.
15. Komunikatzeko gaitasuna hobetu	Gainerakoen aurrean hitz egiteko erraztasuna du, eta erosotasuna eta lasaitasuna transmititu.	Gainerakoen aurrean hitz egitean apur bat urduri jartzen bada ere, adierazi beharrekoa nahiko argi esaten du.	Gainerakoen aurrean hitz egitean urduri jartzen bada ere, bere partetik saiakera bat egiten duela erakusten du.	Ez da saiatzen gainerakoekin komunikazio egoki bat mantentzen.
19. Euren kabuz lan egin eta informazioa eskuratzeko gaitasuna.	Informazio iturri egokiak erabiltzen ditu, aurkitutako informazioa modu argian interpretatu eta azaltzeko gai da eta talde lanean giro ona sortzen du.	Informazio iturri egokiak erabiltzen baditu ere, informazioa modu egokian interpretatzea apur bat kostatzen zaio; hala ere, talde leanean nahiko giro ona sortzen du.	Informazio iturri egokiak erabiltzen baditu ere, informazioa modu egokian interpretatzea apur bat kostatzen zaio; gainera, talde lanean ez du asko laguntzen giro ona izaterako orduan.	Informazio iturri desegokiak erabiltzen ditu / ez daki informazioa modu egokian interpretatzen / talde leanean giro txarra sortzen du.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)				
1.SAIOA				Data: ____/____/____
Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
1. Jokabide suizidaren inguruko datu, tasa eta nomenklatura orokorra idatziz adierazi.	Kahoot! Galdetegiko galderen % 100 asmatu du	Kahoot! Galdetegiko galderen % 75-90 artean asmatu du	Kahoot! Galdetegiko galderen % 50-75 artean asmatu du	Kahoot! Galdetegiko galderen % 50 baino gutxiago asmatu ditu
2. Detekzio goiztiarra zaildu dezaketen jokabide suizidari buruzko uste eta mitoak identifikatu.	Egia/Gezurra galdera guztiak asmatu ditu, eta erantzunaren justifikazio egokia egin du.	Egia/Gezurra galdera gehienak asmatu ditu, eta erantzun gehienak ongi justifikatu ditu.	Egia/Gezurra galdera gutxi batzuk asmatu ditu, eta asmatutakoak ongi justifikatu ditu.	Egia/Gezurra galdera guztiak gaizki erantzun ditu.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)				
2.SAIOA				Data: ____/____/____
Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
3. Jokabide suizida prebenitzeko faktore babesleak identifikatu	Hautatutako argazkia bere eremuan sailkatzen daki, eta argazkian irudikatzen dena modu egokian azaltzen daki.	Hautaturiko argazkia dagokion eremuan sailkatu du baina justifikazioa nahiko nahasia izan da.	Hautaturiko argazkia dagokion eremuan sailkatu du baina ez daki bere erabakia arrazoitzen.	Ez du hautatutako argazkia eremu egokian sailkatu, eta ez daki identifikatzen argazkian ikusten den egoera.
4. Jokabide suizida sustatu dezaketen arrisku faktoreak, faktore bizkortzaileak zein alerta seinaleak identifikatu.				

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)				
3.SAIOA				Data: ____/____/____
Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
13.Dibertsitatearekin zerikusia duten kontzeptuak definitu.	Definizio egokiak formulatu eta informazioa iturri fidagarrietatik lortu dute.	Definizioak egokiak eta informazio-iturriak nahiko fidagarriak izan dira	Definizioak ez dira guztiz egokiak izan, eta informazio-iturrien fidagarritasuna zalantzarazkoa da.	Definizioak ez dira egokiak izan, eta informazioa ez da iturri fidagarrietatik lortu

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)				
4.SAIOA				Data: ____/____/____
Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
16.Norbere burua kontrolatzeko gakoak aipatu	Hausnarketa interesgarria partekatu du, eta estrategiak bere bizitzan txertatzeko asmoa erakutsi du.	Hausnarketa nahiko interesgarria partekatu du, baina ez du aipatu bere bizitzan txertatuko lukeen estrategiarik.	Hausnarketa nahiko azalekoa da, kritikotasuna falta izan da.	Ez du parte hartu hausnarketan.
17.Gizarteak bizitzaren kontrolean duen eraginaren inguruan hausnartzea.	Gogotsu parte hartu du hausnarketan, ideia berritzaileak elkarbanatuz.	Parte hartu du hausnarketan baina ideia berritzaileak ez du aipatu.	Partehartzea bultzatu ondoren, hausnarketa txiki bat burutu du.	Ez du parte hartu hausnarketan.
18. Norberaren menpe dauden eta kontrolatu ezin diren egoerak identifikatzea.	Erraz identifikatzen ditu kontrola ditzaken arazoak eta kontrola ezinak direnak.	Buelta batzuk eman ondoren, nahiko ondo bereizten ditu bere menpe eta bere eraginpean ez dauden arazoak.	Asko kostatzen zaizkio bereiztea bere menpe eta bere eraginpean ez dauden arazoak.	Ez dakizki bereizten bere menpe eta bere eraginpean ez dauden arazoak.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)

5.SAIOA

Data: ____/____/____

Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
20. Arazoen aurrean irtenbideak aurkitzeko prestasuna eta aldaketak burutzeko gaitasuna.	Arazoen aurrean irtenbide ugari eta ezberdinak ikusteko gaitasuna erakusten du, bai eta hauek aurrera eramateko asmoa ere.	Arazoen aurrean irtenbide batzuk aipatzen ditu, baina hauek aurrera eramateko gaitasuna ere.	Arazoen aurrean parebat irtenbide aipatu ditu, baina ez du hauek aurrera eramateko asmorik erakutsi.	Ez du arazoan aurrean irtenbiderik ikusteko gaitasunik erakutsi.
21. Bizi-ohitura osasuntsuak mantentzearen garrantzia ahoz adierazi.	Denbora antolatze gaitasuna eta aisialdiko jarduera osasuntsuak mantentzearen inguruko hausnarketa partekatu du.	Parte hartu du hausnarketan, eta teorikoki osasuntsua zer den dakien arren zailtasunak adierazi ditu ohitura horiek aurrera eramateko.	Hausnarketan parte hartu du, baina ez ditu garrantzizko bilatzen denbora antolatzea eta aisialdiko jarduera osasuntsuak mantentzea.	Ez du hausnarketan parte hartu.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)

6.SAIOA

Data: ___/___/___

Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
7.Dolu prozesu osasuntsu bat burutu ahal izateko gakoak ahoz aipatu.	Ahoz modu egokian adierazi ditu dolu prozesuaren fase guztiak.	Ahoz modu egokian adierazi ditu dolu prozesuaren fase gehienak.	Ahoz aipatu ditu dolu prozesuaren fase bat edo beste.	Ez ditu aipatu dolu prozesuaren faseak.
20. Arazoen aurrean irtenbideak aurkitzeko prestasuna eta aldaketak burutzeko gaitasuna.	Arazoen aurrean irtenbide ugari eta ezberdinak ikusteko gaitasuna erakusten du, bai eta hauek aurrera eramateko asmoa ere.	Arazoen aurrean irtenbide batzuk aipatzen ditu, baita hauek aurrera eramateko gaitasuna ere.	Arazoen aurrean parebat irtenbide aipatu ditu, baina ez du hauek aurrera eramateko asmorik erakutsi.	Ez du arazoen aurrean irtenbiderik ikusteko gaitasunik erakutsi.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)

7.SAIOA

Data: ____/____/____

Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
17. Gizarteak bizitzaren kontrolean duen eraginaren inguruan hausnartzea.	Gogotsu parte hartu du hausnarketan, ideia berritzaileak elkarbanatuz.	Parte hartu du hausnarketan baina ideia berritzaileak ez du aipatu.	Partehartzea bultzatu ondoren, hausnarketa txiki bat burutu du.	Ez du parte hartu hausnarketan.
18. Norberaren menpe dauden eta kontrolatu ezin diren egoerak identifikatzea.	Erraz identifikatzen ditu kontrola ditzaken arazoak eta kontrola ezinak direnak.	Buelta batzuk eman ondoren, nahiko ondo bereizten ditu bere menpe eta bere eraginpean ez dauden arazoak.	Asko kostatzen zaizkio bereiztea bere menpe eta bere eraginpean ez dauden arazoak.	Ez dakizki bereizten bere menpe eta bere eraginpean ez dauden arazoak.
21. Bizi-ohitura osasuntsuak mantentzearen garrantzia adieraztea.	Denbora antolatze gaitasuna eta aisialdiko jarduera osasuntsuak mantentzearen inguruko hausnarketa partekatu du.	Parte hartu du hausnarketan, eta teorikoki osasuntsua zer den dakien arren zailtasunak adierazi ditu ohitura horiek aurrera eramateko.	Hausnarketan parte hartu du, baina ez ditu garrantzizko bilatzen denbora antolatzea eta aisialdiko jarduera osasuntsuak mantentzea.	Ez du hausnarketan parte hartu.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)				
8.SAIOA				Data: ____/____/____
Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
23. Gizarte-harremanetan sortzen diren rol ezberdinak identifikatu eta antzeztu.	Modu bikainean jakin du tokatu zaion papera antzeztu // antzeztutako guztiak identifikatzen.	Modu egokian jakin du papera antzeztu // antzeztutako rol gehienak identifikatzen.	Ez du modu egokian antzeztu, baina gainerako rol erdiak identifikatzen jakin du.	Ez du jakin rol bat bera ere identifikatzen.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)				
9.SAIOA				Data: ____/____/____
Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu
25. Errespetuan oinarrituriko erlazio afektibo osasuntsuak mantentzeko gaitasuna.	Badaki jarrera toxikoak identifikatzen eta era osasuntsuan harremanak mantentzeko asmoa eta gaitasuna erakusten ditu.	Jarrera toxikoak identifikatzea apur bat kostatzen bazaio ere, era osasuntsuan harremanak mantentzeko asmoa eta gaitasuna erakusten ditu	Jarrera toxikoak identifikatzeko zailtasun handiak ditu, baina modu osasuntsuan harremanak mantentzeko asmoa eta gaitasuna erakusten ditu	Ez daki harreman toxikorik bereizten, eta ez du harreman osasuntsuak mantentzeko asmorik erakusten.

SAIO ZEHATZETAN LORTU BEHARREKO HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

Ikaslea: (Izena 1.Abizena 2.Abizena)

10.SAIOA		Data: ____/____/____			
Helburua	10-8 puntu	8-6 puntu	6-5 puntu	<5 puntu	
1. Jokabide suizidaren inguruko datu, tasa eta nomenklatura orokorra idatziz adierazi.	Kahoot! Galdetegiko galderen % 100 asmatu du	Kahoot! Galdetegiko galderen % 75-90 artean asmatu du	Kahoot! Galdetegiko galderen % 50-75 artean asmatu du	Kahoot! Galdetegiko galderen % 50 baino gutxiago asmatu ditu	
2. Detekzio goiztiarra zaildu dezaketen jokabide suizidari buruzko uste eta mitoak identifikatu.	Egia/Gezurra galdera guztiak asmatu ditu, eta erantzunaren justifikazio egokia egin du.	Egia/Gezurra galdera gehienak asmatu ditu, eta erantzun gehienak ongi justifikatu ditu.	Egia/Gezurra galdera gutxi batzuk asmatu ditu, eta asmatutakoak ongi justifikatu ditu.	Egia/Gezurra galdera guztiak gaizki erantzun ditu.	
6. Suizidio saiakera baten aurrean izan beharreko jarrera azaltzea.	Informazioa modu argi eta originalean helarazteko materiala sortu du.	Informazioa modu argian azaltzen du, baina ez da oso ideia originala.	Informazioa ez da oso modu argian azaltzen, nahiz eta ideia originala izan.	Informazioa desegokia da.	
8. Autokontzeptu irudia zein autoestimua hobetu.	Proiektu hasierarekin alderatuz, autoestimua maila nahikoa hobetu du.	Proiektu hasierarekin alderatuz, autoestimua maila zerbait mantendu du.	Proiektuaren hasieratik autoestimua mailan ez du aldaketarik izan.	Proiektuaren hasieratik autoestimua maila jetsi du.	
22. Droga ezberdinek gorputzean eragiten dituzten ondorioak adieraztea.	Informazioa guztiz egokia da eta modu argian azaldu da.	Informazioa nahiko egokia da, gauza batzuk gehitu behar izan diren arren, modu argian azaldu da.	Informazioa ez da guztiz osoa, eta modu nahasian azaldu da.	Informazioa ez da egokia, ezta bera azaltzeko era ere.	
24. Pertsonarteko harremanetan ematen diren jarrera toxikoak zein sexu-eraso adierazpenak identifikatu.	Badaki harremanetan ematen diren jarrera toxikoak zein sexu-eraso oro identifikatzen.	Badaki sexu-eraso eta jarrera toxikoak identifikatzen, partzialki.	Sexu-eraso batzuk identifikatzen baditu ere, ez daki jarrera toxikoak bereizten.	Ez du sexu-eraso adierazpenik zein jarrera toxikorik identifikatzen.	

7.27 ERANSKINA: PROIEKTUAREN PROZESUA EBALUATZEKO TRESNAK

XEDE-TALDEAK PROIEKTUAREN PROZESUA EBALUATZEKO TRESNA						
	5	4	3	2	1	GUZTIRA
Bertaratzea	Saio guztietan izan naiz	7-9 saiotan izan naiz	6-7 saiotan izan naiz	4-5 saiotan izan naiz	3 saio baino gutxiagotan izan naiz	
Parte-hartzea	Gogotsu parte hartu dut saioko jarduera guztietan	Gogotsu parte hartu dut saioko jarduera gehienetan	Jarduera gehienetan parte hartu dut, baina behartuta sentitu naiz momentu batzuetan	Jardueren gehiengoa burutzeko behartuta sentitu naiz	Ez dut parte hartu jarduera gehienetan	
Jarduerak eta zereginak	Asko gustatu zaizkit programan burututako jarduera guztiak	Programako jardueren gehiengoa gustatu zait, gutxi batzuk kenduta	Jardueren erdiak gustatu zaizkit baina beste erdiak nahiko aspergarriak izan dira	Oso jarduera gutxi gustatu zaizkit, aspergarriak ziren gehiengoa	Ez zaizkit programako jarduerak gustatu	
Edukiak	Edukiek ezagutza berri ugari lortzen lagundu didate	Gauza gutxi batzuk banekizkien arren, ezagutza berri asko irabazi ditut	Gauza berri batzuk ikasi ditut	Gauza berri gutxi ikasi ditut	Ez dut gauza berririk ikasi	
Saioen plangintza	Saioak aurreikusi eta adostu diren moduan eraman dira aurrera	Pare bat aldiz, ezin izan dugu aurreikusitako guztia aurrera eraman	2-3 saioetan ez da aurreikusitako guztia lortu	Oso gutxitan bete da aurreikusitakoa	Ez da aurreikusitako ezer bete	
Hezitzaileekin erlazioa	Bikaina izan da	Oso ona izan da	Nahiko ona izan da	Nahiko txarra izan da	Ez da batere ona izan	
<i>Hobekuntzarako Proposamenak:</i>						

Iturria: egileak egina

OSASUN AGENTEEN PROIEKTUAREN PROZESUA EBALUATZEKO TRESNA

	5	4	3	2	1	GUZTIRA
Bertaratzea	Saioetan %90-100 parte hartzea egon da	Saioetan %75-90 parte hartzea egon da	Saioetan %60-75 parte hartzea egon da	Saioetan %40-60 parte hartzea egon da	Saioetan %40 baino gutxiagoko bertaratzea egon da	
Parte-hartzea	Gazteen gehiengoak gogotsu parte hartu du jarduera gehienetan	Gazteen erdiak baino gehiagok parte hartu dute	Gazteen erdiak baino gutxiagok parte hartu dute	Gazte gutxi, apur bat bultzatu ostean, parte hartu dute	Gazteei parte hartzera bultzatu behar izan zaie uneoro	
Helburuak	Helburu guztiak lortu dira modu bikainean	Helburu guztiak lortu dira	Helburuen %75-90 lortu dira	Helburuen %50-75 lortu dira	Helburuen %50 baino gutxiago lortu dira	
Edukien egokitasuna	Jarduerak denak egokiak izan dira	Jardueren %75-90 egokiak izan dira	Jardueren %50-75 izan dira egokiak	Jardueren %50 baino gutxiago izan dira egokiak	Jarduerak ez dira egokiak izan	
Etxeko lanak	Etxeko lan guztiak modu egokian egin dituzte	Etxeko lan gehienak modu egokian egin dituzte	Etxeko lanen erdiak egin dituzte	1-2 etxeko lan soilik egin dituzte	Ez dute etxeko lanik egin	
Saioen plangintza	Saioak aurreikusi eta adostu diren moduan eraman dira aurrera	Pare bat aldiz, ezin izan da aurreikusitako guztia aurrera eraman	2-3 saioetan ez da aurreikusitako guztia lortu	Oso gutxitan bete da aurreikusitakoa	Ez da aurreikusitako ezer bete	
<i>Hobekuntzarako Proposamenak:</i>						

Iturria: egileak egina

7.28 ERANSKINA: PROIEKTUAREN EGITURAREN ETA BALIABIDEEN
EBALUAZIOA

XEDE TALDEAK PROIEKTUAREN EGITURAREN ETA BALIABIDEEN				
EBALUAZIOA BURUTZEKO TRESNA				
4: guztiz ados				
3: nahiko ados				
2: nahiko desados				
1: guztiz desados				
Saioen programazioa	4	3	2	1
Saioen maiztasuna (astean 1) egokia izan da				
Saioen iraupena aproposa izan da				
Kursoaren iraupena aproposa izan da				
Ordutegia egokia izan da				
Ikasturtea kontuan hartuta, programa hau garai onean burutu da				
<i>Saioen iraupena edota maiztasuna aldatuko zenuke?</i>				
<i>Beste ordutegi bat proposatu:</i>				
<i>Ikasturteko beste zein garai iruditzen zaizu egokiagoa programa aurrera eramateko?</i>				
Baliabide materialak	4	3	2	1
Saioa burutzeko eremuak egokiak izan dira				
Saioak modu praktikoa burutzeko nahikoa material izan dugu: ordenagailua, arbela, proiektorea, pantaila...				
<i>Beste eremuren bat proposatu:</i>				
<i>Ikasketa prozesuan lagungarri izan daitekeen beste metodologiaren bat ezagutzen duzu?</i>				

Hezitzaileak: Erizaina	4	3	2	1
Konfiantza, berotasuna eta interesa transmititu du				
Gaitegia menperatzen du				
Azalpenak argi eta modu ulergarrian eman ditu				
Uneoro laguntzeko eta azalpenak emateko prest egon da				

Hezitzaileak: Psikologoa	4	3	2	1
Konfiantza, berotasuna eta interesa transmititu du				
Gaitegia menperatzen du				
Azalpenak argi eta modu ulergarrian eman ditu				
Uneoro laguntzeko eta azalpenak emateko prest egon da				

Hezitzaileak: Biziraun-eko kidea	4	3	2	1
Konfiantza, berotasuna eta interesa transmititu du				
Gaitegia menperatzen du				
Azalpenak argi eta modu ulergarrian eman ditu				
Uneoro laguntzeko eta azalpenak emateko prest egon da				

Hezitzaileak: Sexologia	4	3	2	1
Konfiantza, berotasuna eta interesa transmititu du				
Gaitegia menperatzen du				
Azalpenak argi eta modu ulergarrian eman ditu				
Uneoro laguntzeko eta azalpenak emateko prest egon da				

Hezitzaileentzat hobekuntzarako proposamenak:

Zein beste hezitzaile gustatuko litzaizuke saioan izatea?

Iturria: egileak egina

**OSASUN AGENTEEK PROIEKTUAREN EGITURAREN
ETA BALIABIDEEN EBALUAZIOA BURUTZEKO TRESNA**

- 4: guztiz ados
3: nahiko ados
2: nahiko desados
1: guztiz desados

Saioen programazioa	4	3	2	1
Saioen maiztasuna (astean 1) egokia izan da				
Saioen iraupena aproposa izan da				
Kursoaren iraupena aproposa izan da				
Ordutegia egokia izan da				
Ikasturtea kontuan hartuta, programa hau garai onean burutu da				

Idatzi arlo honetan hobetzeko 2 puntu:

Baliabide materialak	4	3	2	1
Saioa burutzeko eremuak egokiak izan dira				
Saioak modu praktikoan burutzeko nahikoa material izan dugu: ordenagailua, arbela, proiektorea, pantaila...				

Beste eremuren bat proposatu:

Idatzi arlo honetan hobetzeko 2 puntu:

Autokritika: xede-taldea	4	3	2	1
Laguntza-harreman egoki bat lortu dut				
Xede-taldea motibatua egon da jardueretan				
Lanerako eta ikasteko giroa bultzatu dut				
Emandako azalpenak ulertu dituzte				
Gaia menperatzen dut				

Idatzi arlo honetan hobetzeko 2 puntu:

Iturria: egileak egina