

2021 / 2022 ikasturtea

[OSASUN HEZKUNTZA PROGRAMA: ANOREXIAREN PREBENTZIOA NERABEZAROAN]

[Garazi Telleria Goicoechea]

LABURPENA

Sarrera: Anorexia nerbiosoa elikadura jokaera nahaste larrienetariko eta hilkortasun altua duen gaixotasun psikiatriko bat da. Gaixotasun honek hainbat ondorio larri eragiten ditu; eta intzidentzia ere goraka doa azken urteotan. COVID 19aren ondoriozko pandemiarekin, gainera, okerrera egin du egoerak. Nerabeak aldaketa unean daudela eta arrisku faktoreek zuzenean eragiten dietela ikusita, osasun-hezkuntza programa bat egitea erabaki da.

Helburuak: Beasaingo Institutuko 12 urteko nerabeetan anorexia nerbiosoa prebenitzeko osasun-hezkuntza proiektu bat diseinatzea.

Metodologia: Gaiaren inguruko informazioa aurkitzeko datu baseetan burutu da bilaketa. Behin zein informazio dagoen aztertu ostean, anorexia nerbiosoarekin hainbat fundaziotatik lortu da lana garatzeko beharreko informazioa. Horretaz gain, anorexia nerbiosoarekin lan egindako erizainekin eta nerabeen irakasle den batekin kontaktuan jartzea lortu da.

Plangintza: Bibliografia irakurri eta aurrez aipatutako profesionalekin kontaktuan jarri ostean, egokiena gaia zeharka lantze dela ikusi da (nerabeekin anorexia nerbiosoarekin inguruan sakonduz gero, ideia arriskutsuak transmititzeko aukera baitago). Horregatik, gaixotasuna sor dezaketen arrisku faktoreen lanketa egingo da nerabeekin: autoestimua, gorputz irudia, ohitura osasungarriak sustatzea, sare sozialen erabilera eta gordofobia. Gai bakoitzarentzat 2h-ko saioa eskainiko da goizeko 8:00etatik 10:00etara, 2022ko ekainaren 6tik 10era.

Ebaluazioa: Programa burutu ostean, hainbat ebaluazio burutuko dira: edukien ebaluazioa (saio bakoitzaren ondoren eta programaren amaieran), egitura/baliabideen ebaluazioa (xede taldeak eta osasun agenteek) eta saioan zehar sentitu dutenaren ebaluazioa (xede taldeak).

Ekarpen pertsonala: Anorexia nerbiosoa geroz eta egoera larriagoan dagoen gaixotasun psikiatrikoa da, gainera, COVID 19ak eragindako pandemiaren ondoren, egoerak okerrera egin du. Horregatik, prebentzioa egitea ezinbestekoa da eta erizaintzak asko dauka egiteko egoera honen aurrean. Honelako programak martxan jartzeko interesgarria izan daiteke eskola-erizain baten behararen inguruan azterketa egitea, nerabeen kezkek bertatik bertara ezagutu eta hauei aurre egiteko.

Hitz gakoak: anorexia nerbiosoa, nerabeak, osasun-hezkuntza, prebentzioa.

ABSTRACT:

Introduction: Anorexia nervosa is a serious eating disorder and one of the psychiatric illnesses with the highest levels of mortality. This illness has several severe consequences and in the last years its incidence has grown. Furthermore, the COVID 19 pandemic has made the situation worse. Considering that teenagers are in constant change and that they are more likely to be affected by the risks factors to develop this illness, it has been decided to implement a health promotion program.

Objectives: To design a health promotion program to prevent anorexia nervosa among 12-year-old teenagers at the secondary school of Beasain.

Methodology: To find information about the topic, first a search in the databases provided to that effect has been carried out. Once examined the information available in them, different anorexia nervosa foundations have been contacted to obtain further information. A nurse that has worked with anorexia nervosa patients and a secondary school teacher have also been interviewed.

Planification: After reading the bibliography and contacting with the professionals mentioned above, it has been concluded that it is better to present the topic of anorexia nervosa to teenagers indirectly. Because of that, it has been decided that the students should analyze the risk factors that can lead to the illness, namely, self-esteem and body image issues, healthy habits, use of the social media and fat-phobia.

Evaluation: After carrying out the program, the following aspects will be evaluated: the contents, the structure and methodology and the emotions.

Personal contribution: Anorexia nervosa is a psychiatric illness that is creating great concern. Prevention is essential and nurses can play a vital role in that. To carry out a prevention program such as this, it would be interesting to evaluate the need for school nurses.

Key words: anorexia nervosa, teenagers, health promotion, prevention.

EDUKIEN AURKIBIDEA

1. SARRERA	1
2. HELBURUAK.....	7
3. METODOLOGIA.....	8
4. PLANGINTZA	14
4.1. Xede taldeak lortu behar dituen helburu pedagogikoak	14
4.2. Ekintzen programaketa.....	15
4.3. Programaren laburpena.....	27
5. EBALUAZIOA	28
5.1. Eraitzen ebaluazioa	28
5.2. Osasun agenteek OHEZaren prozesu eta egitura/baliabideen egin behar duten ebaluazioa.	28
5.3. Diana taldeak OHEZaren prozesu eta egitura/baliabideen egin behar duten ebaluazioa.	28
6. EKARPEN PERTSONALA.....	29
7. BIBLIOGRAFIA:.....	30
8. ERANSKINAK	34
1. ERANSKINA. Aukeratutako artikuluen izenburuak eta argitaratutako urtea.....	34
2. ERANSKINA. Lehenengo saioan beharko den materiala	35
2.1. Eranskina. Lehen jardueran behar den materiala.	35
2.2. Eranskina. Lehen jardueran behar den materiala. SECUNDARIA ALUMNOS-AUTOESTIMA bideoa.....	36
2.3. Eranskina. Lehen jarduerarako behar den materiala. Autoestimu baxuaren ezaugarriak.	37
2.4. Autoestimu baxuari aurre egiteko teknikak. Bigarren jarduerarako behar den materiala.	38
3. ERANSKINA. Bigarren saioan beharko den materiala.....	42
3.1. Eranskina. “Nola ikusten naiz vs nola ikusten naute” ariketa. Hirugarren jarduerarako behar den materiala.	42

3.2.	Eranskina. La belleza real, cómo te ves cómo te ven bideoa. Laugarren jarduerarako behar den materiala.	43
3.3.	Eranskina. Gorputz irudiaz hizketan.	44
3.4.	Eranskina. Lehenengo eta bigarren saioetako edukien balorazioa burutzeko ariketa.....	48
4.	ERANSKINA. Hirugarren saioan beharko den materiala	52
4.1.	Eranskina. “Zein aukeratuko zenuke influencer izateko” ariketa	52
4.2.	Eranskina. Aldera ditzagun.	53
4.3.	Hirugarren saioan landutako edukia lantzeko galdetegia.	54
5.	ERANSKINA. Laugarren saioan beharko den materiala	55
5.1.	Eranskina. Merkatu osasuntsuaren ariketa.	55
5.2.	Eranskina. Ariketa fisikoa nerabezaroan	56
5.3.	Eranskina. Ariketa fisikoa nerabezaroan. Piramidea.	58
6.	ERANSKINA. Bostgarren saioan beharko den materiala.....	59
6.1.	Eranskina. Gordofobia lantzen.....	59
7.	ERANSKINA. Jardueretan erabili diren teknikak eta horien azalpena	60
7.1.	Eranskina. Jardueretan erabili diren teknikak.....	60
7.2.	Eranskina. Jardueretan erabili diren tekniken azalpena	61
8.	ERANSKINA. Ebaluatzeko erabiliko diren tresnak.....	62
8.1.	Eranskina. Emaitzen ebaluazioa burutzeko egingo den prozeduraren azalpena.	62
8.2.	Eranskina. Osasun agenteek prozesua eta egitura/baliabideetan egin beharreko ebaluazioan erabiliko den materiala.	65
8.3.	Eranskina. Xede taldeak prozesua eta egitura/baliabideetan egin beharreko ebaluazioan erabiliko den materiala.	66
8.4.	Eranskina. Xede taldeak programa honen ostean sentitutako emozioak ebaluatzeko bete beharreko galdetegia.....	67

TAULEN AURKIBIDEA

1. Taula: PIO/PICO egiturako osagaien DeCS eta MeSH, hitz gako eta hitz askeak.
Iturria: propioa..... 8
2. Taula: Datu base bakoitzean eginiko bilaketak. Iturria: propioa 9
3. Taula: Saioetako edukiak, metodologia, kronograma, lekua eta beharko diren osasun agente eta baliabideak. Iturria: propioa..... 27

IRUDIEN AURKIBIDEA

1. Irudia: Ebidentziaren piramidea. 12
2. Irudia. Saioetan azalduko diren hezkuntza edukiak azaltzen dituen diagrama. Iturria: propioa 17
3. Irudia. Programaren antolaketa laburtzen duen diagrama. Iturria: propioa 18

1. SARRERA

Anorexia nerbiosoa elikadura jokaera nahaste larrienetarikoa eta hilkortasun altua duen gaixotasun psikiatriko bat da (1). Osasun mentalaren gaixotasunen diagnostikoa eta ezaugarriak aipatzen dituen eskuliburuaren bostgarren edizioaren arabera (DSM-V5), jarraian aipatuko diren hiru ezaugarri hauek dira giltzarriak anorexia nerbiosoaren diagnostikoa egiteko: (2)

- Pisua galtzea eragin dezakeen ahorakinen bidez lortzen den energiaren murrizketa. (2)
- Pisua irabazteko gehiegizko beldurra, hainbat jokaera ez egokiak barne hartzen dituen; esate baterako, gizendu dezaketan elikagaiak saihestea, euren buruari oka eginaraztea, gehiegizko ariketa fisikoa egitea, farmakoek gehiegizko erabilera (diuretikoak eta jateko gogoa kentzen duten sustantziak)... (2,3).
- Gorputz irudi distortsionatua (2).

Osasun arazo hau geroz eta ohikoagoa ari da bihurtzen gizartean, gehien bat emakumeen artean, gaixotasun hau pairatzen duten %90-95 inguru emakumeak baitira. Emakume nerabe eta gazteen %0,5-1ari eragiten die. Mutiletan datuak askoz ere baxuagoak izan arren, badago gaixotasun hau pairatzen duen gizonik ere (12 eta 25 urte artean dituzten gizonen %0,1 inguru). (3)

Geroz eta ohikoagoa den heinean, eragiten duen kezka ere areagotzen ari da. Hainbat ondorio lazarri eragiteaz gain, heriotza-tasa altua du. Anorexia nerbiosoa pairatzen duten pertsonen %5-10 inguru hil egiten da, gehienak bere buruaz beste eginda. Hainbat ikerketek adierazten dute anorexia nerbiosoa duten pertsonen heriotza tasa altuagoa dela gainontzeko gizartearenarekin alderatzen badugu, baita beste gaixotasun psikiatrikoak dituztenekin alderatzen badugu ere. (2,3)

Gaixotasun honekin hainbat ondorio ezberdin pairatzen dira. Gaixo guztietan ez du berdin eragiten eta ez dira sintoma guztiak agertzen, ez eta larritasun berdinarekin ere. Gaixotasunak eragin ditzakeen hainbat ondorio aztertuko ditugu jarraian.

Ondorio biologikoen artean, ageri daitezkeen batzuk aztertuko ditugu eragiten duen sistemaren arabera.

- Asaldura hormonalak: hilekoa desagertzea edota garapenean atzerapena (2)
- Sistema gastrointestinala: hustuketa gastriko geldoa eta idorreria kronikoa (2).
- Arnasketa sistema: biriketako funtzioaren akatsak eta pneumotorax espontaneoak (2).
- Gernu sistema: deshidratazioa eta gernu gutxiegitasuna. Piuria, proteinuria eta hematuria (2).
- Arazo hematologikoak: anemia, leukopenia eta tronbozitopenia, hezur-muinean aldaketak (2).
- Asaldura dermatologikoak: azal lehorra izatea, aknea, hiperpigmentazioa (2)
- Hezur sistema: hezurren dentsitatearen jaitsiera paira dezakete anorexiarekin urte bat baino gehiago daramaten pertsonen. Honen ondorioz, etorkizunean osteoporosia edota hezur traumatismoak pairatzeko aukera areagotzen da. (2)
- Beste aldaketa batzuk: zaporean aldaketak, grasa gehiegi zaporatzea (2).

Arazo psikologikoak ere eragiten ditu; hala nola, loaren nahasteak, depresioaren sintomak, antsietatea eta gorputzaren irudi distortsionatua izatea. Hainbat kasutan burua lesionatzeko arrisku handia agertu da, baita alkoholaren kontsumoaren abusua edota beste sustantzia toxiko batzuen ere (2,3).

Sozialki pertsona hauek hartzen duten portaera aztertuta, isolamendua da euren jokaerarik ohikoena, erlazio interpersonalak dauden egoera sozialak ekiditeko joera baitute. Uste dute ez direla pertsona dibertigarriak eta sozialki ez dituztela onartuko. Horretaz gain, antsietate soziala garatzen dute. (2,3)

Azkenik, ondorio familiarren artean, familia barruan arazo edo liskarrak ekar ditzake, ingurukoek euren jarrera ulertzea askotan kostatu egiten delako. Horretaz gain, hainbat ikerketek anorexiak faktore genetiko bat baduela azalatu dute; horrela, gaixotasun psikiatriko hau aurkitzen den familietan depresioa, alkoholarekin arazoak eta obesitatea aurkitzeko aukera gehiago dago. (2)

Anorexia nerbiosoaren pronostikoa oso ezberdina izan daiteke pertsona batetik bestera, baina datuek diotenez, gaixo hauen %40-60 inguru guztiz sendatzen da. Gaixo eta familia askok nahiago izaten dute arreta ambulatorioa jaso; hau da, etxean egiten dute lo, baina medikuak aipatutako maiztasunarekin joan beharko dute kontsultara. Baina askotan beharrezkoa izaten da ospitaleratzea. Anorexia nerbiosodun paziente baten aurrean garrantzitsua da likido eta elektrolitoen oreka mantentzea, nutrizio-egoera hobetzea, egiten duten ariketa fisikoa kontrolatzea, pazienteen bizi-konstanteak eta pisua kontrolatzea, janari eta edariaren kontrola, gernu eta gorotzen kontrola... (2)

Aipatu dugun guztiaz gain, kontuan hartu behar da gaixo hauek artatzeak kostu ekonomikoa ere badakarrela. 2019ko Osakidetzako tarifa liburuaren arabera, gaixotasunaren larritasunak desberdinduko du pertsona bakoitzarengan egingo den gastua. (4) Urte horretan zehazki:

- 1. Larritasun maila: 4408€
- 2. Larritasun maila: 4675€
- 3. Larritasun maila: 6589€
- 4. Larritasun maila: 11234€

Eritasun hau aztertzen ari garela, garrantzitsua da zein faktorek sor dezaketen aztertzea. (2)

- **Faktore soziokulturalak:** Gaur egungo gizartean argaltasuna arrakasta, segurtasuna, edertasuna, forman egotea edota sozialki onartzearekin lotuta dago. Honek gazte askok argaltasuna helburu izatea ekar dezake, eurek ere aurrez aipaturiko hori lortu nahi baitute, horrela autoestimua altua izan dezaten. Horretaz gain, ikerketa batzuk diotenez, argaltasuna eskatzen duten kirolelan (gimnasia erritmikoa, balleta...) parte hartzeak ere zerikusia izan dezake. Hau gutxi balitz, azken urte hauetan sare sozialen erabilerak izan duten gorakadaren bitartez, geroz eta gazte gehiagok jotzen du bertan argazkiak ikustera eta han ageri diren modeloen antzekoak izatera iritsi nahi dute. Azkenik, burla eta jazarpenak pairatzeak ere anorexia izateko arriskua igo dezake. (2)

- **Familia-faktoreak:** Familiak zerikusia handia du gaixotasun honetan. Familiako kideen artean antsietatea, liskar ugari, lan aldaketak edota lana uztea, dibortzioa... ekar dezake. Familiako aldaketa horiek nerabeengan aldaketa handia suposa dezakete eta euren garapenean arazoak ekarri. Horrez gain, kontuan hartu behar da faktore genetikoak anorexian izan dezakeen garrantzia. Biki batzuekin egindako ikerketa batean agertu da anorexia nerbiosoak %33 eta %84 arteko heredagarritasuna duela. (2)
- **Bakarkako faktore psikologikoa:** Jarraian aipatuko diren ezaugarri hauek aurrez dituzten pertsonak gaixotasuna izateko aukera gehiago izango dute: nahaste obsesibo-konpulsiboa duten pertsonak, perfekzionistak direnak, euren gorputz irudiarekin gustura ez daudenak edota antsietatea edo depresioa pairatzen dutenak. (2)
- **Faktore biologikoak:** emakumea izateak, anorexia pairatzeko arrisku gehiago dakar. Horretaz gain, aurrez dietaren bat egitera behartu badute, etorkizunean elikadura jokaera nahaste hau izateko arriskua handitu daiteke. (2)

Azkenik, gai honek egun duen garrantziari erreparatzen jartzen bagara, garbi dago anorexia nerbiosoaren intzidentzia handitu egin dela eta lehendik zeuden kasuak larriago bihurtu direla COVID-19 pandemiaren ondorioz (5,6).

Bizkaiko Basurto Ospitalean egin zen ikerketa batean erakusten da COVID19aren pandemiaren ostean, anorexia nerbiosoaren intzidentziaren igoeraren errealitatea (6). Datuen arabera, 2020an %153,33 handitu ziren Basurtoko anorexia nerbiosoaren ondoriozko ospitaleratzeak. Horretaz gain, igoera honek 2021ean ere jarraitu zuen. Urte horretako urtariletik urrira bitartean, 2019 urte osoan baino 4 aldiz nerabe gehiago ospitaleratu ziren gaixotasun honengatik (6).

Faktoreei begira jarrikerik, erlazio soziala gutxitzeak eta eskolako egunerokotasunak garrantzia galtzeak zerikusituzena izan du, hori baitzen nerabe askoren autoestimut iturrit nagusia. Horretaz gain, pandemiak osasunagatik eta eskola eta laneko egoeragatik sortu dituen ezjakintasunak ere zerikusia izan dute (6).

Bestalde, pandemiak ekarrit duen itxierak gurasoekin denbora gehiago pasatzea ekarrit du eta gurasoek gehiegizko babes emateko joera badute, etxean itxita egonda okerrera egin dezake gehiegizko babes honek. Eskolaz kanpoko jarduerak gutxitzeak, eskola errutinarik ez izateak eta erlazio sozialak gutxitzeak ere zerikusia du (5).

Erizainek oso paper garrantzitsua dute anorexia nerbiosoa duten gazteen diagnostikoan eta eboluzioan, bai lehen mailako arreta edota eskola-osasungintzaren bitartez. Egiten zaien ebaluazio integralaren barnean, azterketa fisiko eta psikiatrikoa egitea komeni da. Lehenik eta behin, erizainek pazientee dituzten elikadura patroiak eta euren gorputz irudierekin ea gustura dauden aztertzen dute jandako elikagaiak begiratu, euren pisua, gorputz irudia eta egiten duten ariketa fisikoa (2).

Horretaz gain, nerabeekin lan egitea eta euren osasun-hezkuntza ematea ezinbestekoa da aldaketa handiak pairatzen dituzten aroan baitaude. Horien artean azpimarragarrienak dira (7):

- Aldaketa fisiologikoak: aldaketa hormonalak dira nagusi nerabezaroan eta honekin batera sexualitatearen inguruko jakin-min handiagoa eta esperientzia berriak bizitzeko unea iristen dela sentitzea. Honekin zuzenean erlazonaturik dago euren gorputz irudia beraien kezka nagusi bilakatzea eta honen araberakoa izaten dela euren autoestimut sozial eta pertsonala. Geroz eta presio gehiago jasaten dute edertasun estereotipoengatik, kezka asko dituzte eta euren gorputzetik zerbait aldatzeko nahi etengabea dute (7).
- Aldaketa mentalak: euren ideia propioak sortzeko ahalmena garatzen dute eta errealitatea alda dezaketela uste dute. Helduen pentsaera, familia, hezkuntza sistema eta gizartea kritikatzeko joera dute (7).

Aldaketa hauetaz gain, autonomia eta etorkizunerako proiektu profesionala garatzen hasteko unean aurkitzen dira.

1.1. Lanaren justifikazioa

Aipatu den informazio guztia aztertu ondoren, garrantzitsua iruditzen zait gai honen inguruan erizaintzak esku hartzea eta horretarako eman beharreko urratsak zein diren azaltzea. Lanaren justifikazioa burutzeko, kontuan hartu diren puntu garrantzitsuenen laburpena egingo da jarraian:

- Anorexia nerbioaren intzidentzia eta hilkortasun datu altuak, gaixotasun hau pairatzen duen %5-a hil egiten baita (2,3).
- Eragiten dituen ondorio biologiko, psikologiko, sozial eta familiarak eta horiek duten larritasuna. Horien artean nabarmentzen dute: pisuaren jaitziera, hilekoaren desagertzea, depresioa, antsietatea, euren burua lesionatzeko arriskua, sozialki isolatzea edota familia barnean sortzen diren liskarrak (2,3).
- Anorexia nerbioarekin lanean jarduten bada, gaixoen %40-60 inguru guztiz sendatzen da. Hala ere, datuak ez dira oso altuak, anorexiaren sendagarritasuna ez baitago ziurtatua. Horregatik ikusten da anorexiaren prebentzioan lana egitearen garrantzia (2).
- Nerabeak aldaketa sakon, azkar eta esanguratsuak jasaten dituzten unean daude eta gauzei buelta asko eman ohi die. Hori dela eta, eurekin gai serioez lana egiteko une egokia da euren izaeraren parte izango den abiapuntu garrantzitsuan baitaude (7).
- COVID-19aren ondorioz, anorexia nerbioaren intzidentziak jasan duen gorakada. Azken urteotan bizi izan dugun pandemiak hainbat ondorio utzi ditu gizartean. Adin tarte bakoitzean modu ezberdinean eragin du, baina nerabeen artean anorexia nerbioaren intzidentzia eta hark eragindako ospitaleratzeak nabarmen igo dira (5,6).

Jarraian burutuko dugun osasun-hezkuntzarekin erizainak anorexia nerbioan laguntzeko beste modu bat aztertuko dugu, prebentzioa hain zuzen ere. Horretarako, osasun-hezkuntza bat egingo da.

Osasun-hezkuntzaren helburu nagusia pertsona bakoitzak bere osasunaren kontrola izatea da; eta horretarako, hainbat estrategia erabil daitezke. Esate baterako, asistentzia (lehen mailako arreta eta espezializatua), prebentzioa (lehen, bigarren eta hirugarren mailakoa), gizartea arazo kroniko batera moldatzea eta osasuna sustatzea (8). Kasu honetan, prebentzioa hautatuko dugu osasun-hezkuntza hau burutzeko estrategia moduan. Aurrez aipatu moduan, ez da adin tarte guztietan berdin eragiten duen arazoa; esate baterako, erizaintzako CTO eskuliburuaren arabera anorexia nerbioaren intzidentziaren pikorik altuena 14 eta 18 urteen artean dago (3). Hori ikusirik, adin horretara iristear dauden gazteak izango dira osasun-hezkuntza programa honetako xede taldea. Beraz, Beasaingo Institutuko 12 urteko nerabeei (Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza 1) eskainiko zaie.

2. HELBURUAK

Egingo den osasun hezkuntzaren nondik norakoak azaldu ondoren, lanaren helburu nagusiak eta bigarren mailakoak zehaztu dira.

2.1. Helburu nagusia

Beasaingo Institutuko 12 urteko nerabeetan anorexia nerbioa prebenitzeko osasun-hezkuntza proiektu bat diseinatzea.

2.2 Bigarren mailako helburuak

- Xede taldeak lortu behar dituen helburu pedagogiko nagusiak eta bigarren mailakoak formulatzea
- Hezkuntza edukiak identifikatzea
- Estrategia metodologikoak deskribatzea
- Beharrezkoak diren antolakuntza baliabideak identifikatzea
- Beharrezkoak diren giza baliabideak identifikatzea
- Beharrezkoak diren materialak identifikatzea
- Proiektuaren emaitzen ebaluazioa finkatzea
- Proiektuaren prozeduraren ebaluazioa finkatzea
- Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa finkatzea

3. METODOLOGIA

Aurrez aipatu diren helburuak lortzeko, bilaketa bat burutu dugu datu baseak eta web orrialdeak erabiliz eta anorexiarekin eta gazteekin lana egiten duten profesionalekin kontaktuan jarriz 2021eko urritik abendura bitartean. Lehenik eta behin, datu baseetan egin da bilaketa, gaiari buruzko informazioa irakurtzeko. Horretarako gure gaiaren PIO/PICO egitura zehaztu dugu, jarraian ageri den moduan geratu delarik:

- **P (Patient)** → nerabeak
- **I (Intervention)** → osasun-hezkuntza proiektua burutzea
- **O (Outcome)** → anorexia prebenitza

Behin PIO/PICO egitura zehaztuta, datu baseetan bilaketa egiteko beharrezkoak diren DeCS (*Descriptores en ciencias de la salud*), MeSH (*Medical Subject Headings*), hitz gako eta hitz askeak zein diren zehaztu da.

1. *Taula:* PIO/PICO egiturako osagaien DeCS eta MeSH, hitz gako eta hitz askeak.
Iturria: propioa

	DeCS	MeSH	Hitz gakoak	Hitz askeak
P (<i>patient</i>) → nerabeak	Adolescente	Adolescent	Nerabeak	Nerabeak
I (<i>intervention</i>) → osasun- hezkuntza proiektua burutzea	Promoción de la Salud Prevención Cuidados de enfermería	Health promotion Prevention Nursing care	Osasun- hezkuntza Prebentzioa Erizaintza zainketak	Osasun- hezkuntza Prebentzioa Erizaintza zainketak
O (<i>outcome</i>) → anorexia prebenitza	Anorexia nerviosa	Anorexia nervosa	Anorexia nerbiosoa	Anorexia nerbiosoa

Lana egiteko beharrezkoa den informazioa aurkitzeko hainbat datu basetan egin da bilaketa; esate baterako, pubmed eta BVS (*biblioteca virtual de la salud*). Aurrez zehaztu diren deskriptoreekin aurkitu nahi den informazioa zehazteko “AND” operatzaile bolearra erabili da.

Egingo den osasun-hezkuntza programan ahalik eta informazio eguneratuena erabiltzeko, 2016 eta 2021 urte tartean idatzitako artikulua hautatu dira. Horretaz gain, ingelesa izan da aukeratu den hizkuntza irizpidea. Azkenik, testu osoa eskuragarri dauden artikulua aukeratu dira.

2. *Taula*: Datu base bakoitzean eginiko bilaketak. Iturria: propioa

PUBMED				
BILAKETA	ARTIKULU KOPURUA	BARNERATU ONDOREN ART KOP	AUKERATUTAKO KOPURUA	ARTIKULU
(adolescent) AND (anorexia nerviosa) AND (health promotion)	25	2	0	
(Anorexia nervosa) AND (prevention) AND (adolescent)	622	69	2	
BVS				
(Tw : (anorexia nervosa) AND (tw : (prevention)) AND (tw:(adolescents))	402	90	4	
(tw : (anorexia nervosa) AND (tw:(promoción de la salud)) AND (tw:(adolescentes))	603	114	1	
(Anorexia nervosa) AND (nursing care) AND (adolescents)	156	20	2	

Aukeratu diren artikuluen izenburuak eta argitaratutako urtea bilaketaren arabera 1.eranskinetako taulan ageri dira.

Behin baheketa hori eginik, irakurketa kritiko bat egin da. Lehenik eta behin, artikuluen izenburuak irakurri dira, ondoren bakoitzaren laburpena eta azkenik, artikulua bakoitza sakonki aztertu da. Ezarri diren barneratze/kanporatze irizpideen bitartez egin da artikuluen aukeraketa.

- **Barneratze irizpideak:** Anorexia nerbioarekin zerikusia duten artikulua eta nerabeen inguruan hitz egiten dutenak barneratu dira. Horretaz gain, COVID 19aren ondoriozko pandemiak anorexia nerbioan izan duen eragina aztertzen duten artikulua barneratu dira.
- **Kanporatze irizpideak:** Nerabezaroa ez den beste adin tarte baten inguruan hitz egiten dutenak baztertu egin dira. Baita anorexia nerbioaz gain, beste gaixotasunen bat aipatzen dutenak ere (esate baterako bulimia, gaixotasun psikiatrikoak orokorrean...).

Artikuluak hautatu ondoren, artikuluen irakurketa sakonagoa egin da eta lan horietan erabilitako artikulua batzuk hautatu dira *alderantzizko bilaketaren* bitartez. Hiru dira modu honetara lortutako artikulua:

- *E-therapy in the treatment and prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis.*
- *Maintenance of Internet-Based Prevention: A Randomized Controlled Trial*
- *Effects of an Internet-based Prevention Programme for Eating Disorders in the USA and Germany. A Meta-analytic Review*

Datu baseetan eginiko bilaketaz gain, beste hainbat informazio iturri ere erabili dira. Erizaintzako CTO eskuliburuko 8.edizioko elikadura jokaeraren nahasteen kapitulutik informazioa atera da. Osakidetzaren web orrialdea ere erabili da, baita Espainiako gobernuko osasun ministerioarena ere. Gainera, anorexian zentratzen diren hainbat fundaziotatik informazioa irakurri eta lanerako erabili da; esate baterako, ACAB (*asociación contra la anorexia y bulimia*), baita Espainiako Nutrizio Fundaziotik ere, FEN deitzen dena (*Fundación Española de la Nutrición*). Honetaz gain, osasun-hezkuntza lantzeko eta nerabeekin nola jokatu jakiteko gidak irakurri dira.

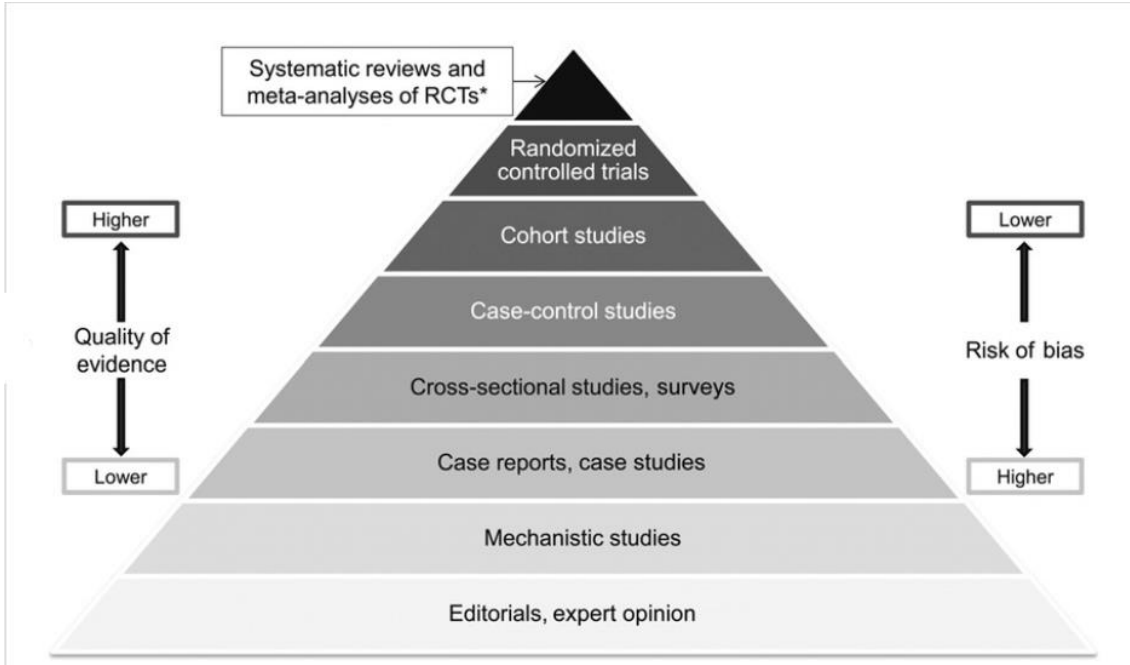
Bestetik, Gipuzkoan anorexiarekin lana egiten duen fundazioko (ACABE fundazioa- *Asociación contra la anorexia y Bulimia*) lehendakariarekin kontaktuan jartzea lortu da (Yolanda), baita anorexia nerbiosoarekin lanean aritzen den erizain batekin (Maite) eta urte askotan 12-14 urteko nerabe izan den irakasle batekin ere (Idoia). Beraiekin hitz egin ostean eta nerabeekin asko lan egiten dutela kontuan izanda, osasun-hezkuntza programa nerabeen beharretara egokitu da.

Emandako informazio guztiaren artean, nabarmentzen dute informazioa nerabeei egokituta eta neurrian ematea garrantzitsua dela edota prebentzioan lan handia egin beharra dagoela.

Yolandarekin eta Maiterekin telefono bitartez kontaktatu naiz. Biek anorexia nerbiosoaren nerabeekin lan asko egin dute urte askoan. Eurek aipatutakoaren artean nabarmentzen du COVID-19aren ondorioz gaixotasunak izan duen gorakadak eta horretan lan egiteko dagoen beharrak. Aipagarria izan da biek aipatu dutela anorexia nerbiosoaren inguruan informazio falta dagoela eta lan asko dagoela egiteke.

Idoiarekin, berriz, Beasaingo Institutuko irakaslea izanik, bertara gerturatu eta nerabeen inguruan hainbat informazio eman dit eurekin nola jokatu jakiteko. Berak esandakoaren arabera, nerabezaroa oso adin zaugarria da eta kontuz ibili behar da esaten zaienarekin, eragin negatiboa izan baitezake. Horretaz gain, aldaketa unean daudela azpimarratu du, euren izaera sortzen hasten direla, gustatzen zaien horri helduz, baina adin honetan lagunek garrantzia handia dutela eta etxekoekin gerok eta liskar gehiago ikusten direla.

Informazio iturri guztiak esku artean ditugula, artikulu bakoitzaren kalitatea identifikatzeari ekin zaio. Horretarako ebidentziaren piramidean oinarritu gara.



1. Irudia: Ebidentziaren piramidea. Iturria: Yetley E., MacFarlane A., Greene-Finestone L., Garza C., Ard J., Atkinson S, et al. Options for basing Dietary Reference Intakes (DRIs) on chronic disease endpoints reports from a joint US-/Canadian-sponsored working group. ASN 2016. Eskuragarri: https://www.researchgate.net/figure/Hierarchy-of-evidence-pyramid-The-pyramidal-shape-qualitatively-integrates-the-amount-of_fig1_311504831

Behin piramide hori azterturik, sailkapen bat egin da ebidentzia mailaren arabera (artikuluak bibliografian daramaten zenbakiaren arabera zenbakituta daude):

- **Berrikuspen sistematikoak:** (11), (12), (16).
- **Ausazko saiakuntza kontrolatua:** (13), (14).
- **Kohorte ikerketa:** (10).
- **Kasu kontrol saiakuntzak:** (1), (15), (17).
- **Kasu klinikoa:** (2).
- **Adituen iritzia:** (5).

4. PLANGINTZA

4.1. Xede taldeak lortu behar dituen helburu pedagogikoak

4.1.1. Helburu nagusia: Beasaingo Institututuko 12 urteko nerabeekin anorexia nerbiosoa prebenitzeko gaixotasuna eragiten duten arrisku faktoreak landu eta estrategiak garatzea

4.1.2. Bigarren mailako helburuak:

- Autoestimua egokia izatearen garrantziaz ohartzea eta autoestimua baxua izatearen ondorioez jabetzea.
- Nerabek bakoitzak bere autoestimua inguruan hausnarketa egiteko gai dela erakustea.
- Autoestimua egokia izateko teknikak zein diren badakitela erakustea.
- Bakoitza bere gorputz irudiaren pertzepzioaz jabetzea.
- Gorputz irudiaren pertzepzio txarrak euren autoestimuan izan ditzakeen ondorioak negatiboaz jabetzea.
- Euren burua maitatzen ikasi behar dutela ulertzea.
- Sare sozialen bitartez transmititzen diren ideiak okerren inguruan ohartaraztea.
- Sare sozialek egungo bizitzan duten eragina zein den ulertzea.
- Euren adinari dagokion elikadura osasuntsuaren informazioa barneratu dutela erakustea.
- Ariketa fisikoaren maiztasun, intentsitate eta denboraren inguruan nahikoa informazio jaso dutela erakustea.
- Ariketa fisiko eta elikadura osasuntsua barne-hartzen dituen plan bat egitea.
- Gordofobia kontzeptua ulertu dutela erakustea
- Gordofobiak dituen ondorioak zein diren badakitela erakustea.

4.2. Ekintzen programaketa

4.2.1. Osasun programaren informazio orokorra

Osasun-hezkuntza programa honen helburu nagusia nerabezaroan anorexia nerbiosoa prebenitzeko teknikak burutzea da. Azken urte hauetan kasuak nabarmen igo dira nerabeen artean (5), horretaz gain, osasun munduan kezka handia eragiten du geroz eta adin goiztiaragoetan hasten direlako eta larriagoak direlako. Horregatik ezinbestekoa da gai honen inguruan prebentzioa egitea.

Hainbat artikulu irakurri ondoren, nerabeetan anorexia nerbiosoa prebenitzeko hainbat esparru jorratu behar direla ikusi da. Alde batetik, nerabeekin lanketa sakona egin behar da (9,10). Beti ere kontuan izanik nerabeei anorexia nerbiosoarengatik inguruan ematen zaien informazioa neurtuta eman behar zaiela, gaia modu okerrean sakonduz gero, ideia desegokiak ematen aritzeko aukera baitago (9,10). Anorexiaren inguruko datuak emateak nerabeek guk aipatu ditugun ekintza horiek burutzera bultzatzeko arriskua egon daiteke egun dagoen informazioaren arabera (9). Horretaz gain, metodologian aipatu den moduan, anorexia nerbiosoarekin lana egiten duen erizain batekin jarri da harremanetan eta bere ustez, nerabeekin egin behar den prebentzioan arrisku faktoreak landu beharko lirarteke gehien bat. Nerabeekin urte askoan lan egiten duen irakasleak, berriz, nerabeek programa partehartzailea eta pentsaraztea eragingo diena sortu behar dela esan zuen. Kontuan izan behar da nerabeen zaurgarritasuna osasun-hezkuntza programa hau diseinatzerako orduan.

Horregatik, programa honetan nerabeekin **zeharkako prebentzioa** egingo da. Hau da, geure helburu nagusia prebentzian lanketa egitea izango da, baina helburu hori zeharka landuz. Horretarako anorexia nerbiosoa eragiten duten hainbat arrisku faktore landuko dira, egungo ikerketen arabera hori baita momentu honetan eritasun hau prebenitzeko dagoen modurik eraginkorrena (11,12,13). Arrisku faktore horiek anorexiaren sorrerarekin zerikusi handia dutela erakutsi da, beraz, nerabeekin hori landu eta faktore hauek ekiditen saiatzen bagara, etorkizunean anorexia nerbiosoa izateko arriskua jaitsi egingo da (10,11,12).

Nerabeei euren ongizatea sustatzeko programa bat egiten ari garela aipatuko zaie eta hainbat puntu landuko ditugula (anorexia nerbiosoaren arrisku faktoreak direnak hain zuzen ere). Horregatik programa honen izenburu ofiziala **“NERABEEN ONGIZATEA LANTZEN”** izango da, euren jaso beharreko pertzepzioa euren ongizatea lantzen aritzearena baita, eta ez anorexia nerbiosoan zentratuko den programa batena.

Aipagarria deritzot, nerabeetan anorexia nerbiosoa prebenitzeko eurekin lanketa egiteaz gain, garrantzitsua dela guraso eta irakasleak ere arazoaz jabetzea eta alarma zeinuak zein diren aipatzea, gaixotasuna prebenitze aldera (14). Osasun programa honetan, nerabeetan bakarrik zentratuko gara.

Osasun-hezkuntza programa hau Loinazpe Institutuan jarriko da martxan. Horretarako bertara joan eta ikasgelan sartuko gara, 2022ko ekainaren 6tik 10era bitartean.

ACAB (*Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia*) fundazioan irakurritakoaren arabera, anorexiaren prebentzioa egiteko hiru gaiez hitz egin beharko genuke nerabeekin (9):

- Autoestimua. Autoestimua gaiaz hitz egingo zaie nerabeei. Autoestimu baxua izatea anorexia nerbiosoa izateko arrisku faktore garrantzitsutako batenez, autoestimu baxuaren ezaugarriak identifikatzen jakitea eta hari nola buelta eman jakitea garrantzitsua izango da (10).
- Gorputz irudia landu. Bakoitzak bere gorputzaz duen irudiak zerikusi handia du bakoitzaren autoestimu eta perfekzionismoarekin, garrantzitsua da bakoitzak bere burua maite behar duela jakitea. (9,15)
- Elikadura/ ohitura osasungarriak sustatu. Osasuntsu bizitzeak hainbat onura ditu geure gorputzean bai fisikoki, baita psikologikoki ere. Bizi ohitura osasuntsuak landuz, bai anorexia nerbiosoaren baita obesitatearen prebentzioaren ere lanean arituko ginateke (9).

Hiru horietaz gain, irakurritako artikuluen arabera beste bi gai ere garrantzizkoak iruditu zaizkit eta programa honetan txertatuko dira (1):

- Sare sozialak. Egun sare sozialen bitartez transmititzen diguten irudia. Estereotipoak (15,16)
- “Gordofobia”. Umetan obesitatea pairatzen dutenek nerabezaroan anorexia nerbiosoa pairatzeko aukera gehiago dute. Hainbat faktore dira eragina izan dezaketenak: obesoak diren umeak hainbat komentario jasaten dituzte euren pisuagatik (euren gurasoak, gelakideak...) eta honek aurrerantzean eragin negatiboa izan dezake. Aztertu diren ikerketa batzuen arabera(1,17), bertan parte hartu duten anorexia nerbiosoa duten pertsonen %40ak obesitatea izan du noizbait. Beraz, kontuan hartzeko moduko eta landu beharreko gai bat da.

4.2.2. Saioetan landuko diren hezkuntza edukien azalpena

1.SAIOA

- 1.GAIA: Autoestimua baxuaren ezaugarriak
- 2.GAIA: Autoestimua baxuari aurre egiteko teknikak.

2.SAIOA

- 3.GAIA: Gorputz irudiaren distortsioa eta gaur egungo egoeran duen isla.

3.SAIOA

- 4.GAIA: Sare sozialek gudan dituzten eraginak- estereotipoen azalpenak

4.SAIOA

- 5.GAIA: Elikadura osasuntsua nerabezaroan
- 6.GAIA: Ariketa fisikoaren eta osasuna nerabezaroan.

5.SAIOA

- 7.GAIA: Gordofobiaren azalpena eta dituen ondorioak.

2. Irudia. Saioetan azalduko diren hezkuntza edukiak azaltzen dituen diagrama.
Iturria: propioa

4.2.3 Programaren antolaketa



3. Irudia. Programaren antolaketa laburtzen duen diagrama. Iturria: propioa

- **1.eguna** (2022ko ekainaren 6a- 08:00-10:00). Nerabeen autoestimua inguruan lanketa egingo da. **(2h)**
 - Landuko diren helburuak:
 - **1.HELBURUA:** Autoestimu egokia izatearen garrantziaz ohartzea eta autoestimu baxua izatearen ondorioez jabetzea.
 - **2. HELBURUA:** Nerabe bakoitzak bere autoestimua inguruan hausnarketa egiteko gai dela erakustea.
 - **3. HELBURUA:** Autoestimu egokia izateko teknikak zein diren badakitela erakustea.
 - Erabiliko diren estrategia metodologikoak:
 - **AURKEZPENA (10 min)**

Lehenengo aurkezpena egingo da. Erizainak bere burua aurkeztuko du eta programa honen helburuak zein diren azalduko dute. Horretaz gain, landuko diren gaiak eta saioaren banaketa zein izango diren aipatuko du.

Programaren helburu orokorrak finkatu ostean, lehen saio honetako helburuak zein diren zehaztuko dira. Azkenik, saio honetan erizainari lagunduko dion psikologo klinikoak bere burua aurkeztuko du.
 - **1.JARDUERA: BAKOITZAREN AUTOESTIMUA LANDUZ (40 min)**
 - Lehenik eta behin, Morris Rosenberg galdetegiaren (18) bitartez, autoestimua inguruko hainbat galdera egingo zaizkie (ikus 2.1. eranskina) **(10 min)**.
 - Ondoren autoestimu baxua duen pertsona batek sentitzen duenaren inguruko laburmetraia bat jarriko zaie (2.2. eranskina) **(5 min)**.
 - Galdetegi eta laburmetraia horiek landu ostean, ikusi dutenarekin autoestimu baxua duten pertsonen ezaugarriak talde txikitik eztabaidatzeko eskatuko zaie **(25 min)**.

- **ATSEDENALDIA (10 min)**
- **1.JARDUERAREN JARRAIPENA (40 min)**
 - Behin talde txikitan landu ostean, arbelean autoestimua baxua duen pertsona baten ezaugarri bat idatziko du talde bakoitzak eta ezaugarri hori zergatik aipatu duten azalduko dute. Ondoren erizainak eta psikologoak falta diren ezaugarriak zein diren aipatuko dute eta guztien artean taula bat osatuko dute (2.3. eranskina).
- **2.JARDUERAREN AZALPENA: AUTOESTIMA BAXUARI AURRE EGINEZ (20 min)**
 - Etxerako lana banatuko zaie: hurrengo saiorako aurkezpen bat prestatu behako dute. Irakurketa eztabaidarekin esposizio teknika erabiliz ikasleak 7 taldetan banatuko dira, autoestimua baxuari aurre egiteko 7 teknika landuko baitira. Ariketa honen helburua autoestimua baxuari aurre egiteko estrategiak lantzea izango da. Talde bakoitzari estrategia baten inguruko informazioa emango zaio idatziz eta hurrengo saiorako irakurritakoa ulertuta izan beharko dute eta taldeko partaideen artean gainontzeko ikasleei azaltzeko gai izan (2.4.eranskina).
- **2.eguna (2022ko ekainaren 7a- 08:00-10:00) (2h).**
 - Landuko diren helburuak:
 - **4.HELBURUA:** Bakoitza bere gorputz irudiaren pertzepzioaz jabetzea.
 - **5.HELBURUA:** Gorputz irudiaren pertzepzio txarrak euren autoestimuan izan ditzakeen ondorioa negatiboez jabetzea.
 - **6.HELBURUA:** Euren burua maitatzen ikasi behar dutela ulertzea.

- Erabiliko diren estrategia metodologikoak:
 - **AURKEZPENA (5 min)**

Lehenik eta behin, erizaina bigarren saio honen helburuak zein diren eta zein eduki landuko dituzten azalduko du.
 - **2.JARDUERAREN AURKEZPENA→AUTOESTIMA BAXUARI AURRE EGINEZ (50 min)**

Lehen saioan autoestimua lanketa egin ostean, orduan zehaztutako aurkezpenak burutuko dituzte. Talde bakoitzari 5-7 minutu inguru emango zaizkio teknika azaltzeko.
 - **ATSEDENALDIA (10 min)**
 - **3.JARDUERA→”NOLA IKUSTEN NAIZ VS NOLA IKUSTEN NAUTE” (20 min)**

Bigarren zatian, berriz, gorputz irudiaren inguruko hainbat ariketa egingo dira. Horretarako ikasleei bikotetan jartzeko eskatuko zaie. “*Nola ikusten naiz vs nola ikusten naute*” ariketa burutuko da (3.1. eranskina), nerabeei euren buruaren eta euren lankidearen ezaugarri batzuk idazteko eskatuko zaie. Horren ostean, bien deskribapenak alderatu egingo dira eta bakoitzak bere buruarekiko duen pertzepzioa ondorioztatuko da. Ikasle bakoitzak bere buruarekiko duen pertzepzioa zein den jakiteko, saioaren amaieran osasun agenteak ariketa jasoko du.
 - **4.JARDUERA →”LA BELLEZA REAL: CÓMO TE VES VS CÓMO TE VEN” (10 min)**

Ondoren nerabeei “LA BELLEZA REAL: CÓMO TE VES VS CÓMO TE VEN” bideoa jarriko zaie. Lanean aritu garen edukiaren errealitatea erakusteko (3.2. eranskina).
 - **5.JARDUERA→ GORPUTZ IRUDIAZ HIZKETAN (15 min)**

Gorputz irudiaren inguruan hitz egingo zaie, gaur egun dagoen egoeraz eta euren burua maitatzen ikasi behar dutela jakinaraziko zaie aurkezpen baten laguntzaz (3.3. eranskina). Ondoren 4 eta 5 jardueretan ikusitakoa komentatuko da.

- **6.JARDUERA → LEHENENGO ETA BIGARREN SAIOETAKO EDUKIEN EBALUAZIOA BURUTZEKO ARIKETA (10 min)**

2.saioaren amaieran lehenengo eta bigarren saioetan landu diren edukiak ia barneratu dituzten ebaluatuko da (3.4. eranskina). Bertan autoestimua baxua duen neska baten kasua ageri da eta psikologo baten kontsultan aipatzen duen guztia idatzita dago. Nerabeen eginbeharra lehenengo saioan landu genituen eta kasuan ageri diren ezaugarri eta teknikak detektatzea da. Gorputz irudiaren inguruko edukiak lantzeko, berriz, galdetegi bat erantzun beharko dute.
- **3.eguna** (2022ko ekainaren 8a- 08:00-10:00) **2h**. Sare sozialek gure bizitzan duten eragina landuko da. 12 urte ingururekin (nerabezaroaren hasiera, institutura joateko adina iristen dela...) hasten dira lehen aldiz kontaktua edukitzen mugikorrarekin, internetarekin, sare sozialekin... Horrelakoetan, gazteek, mundu berri batekin egiten dute topo, bertan ikusten duten errealitatearekin txundituta geratzen dira eta ikusten duten hori (influencer, modelo...) izatera iritsi nahi dute. Askotan interneten edota gure gizartearen hainbat argitalpenetan errealitatea adierazten ez duten hainbat irudi transmititzen dira (oso eder gisa kontsideratuak dauden gorputzak...). Nerabe asko irudi horiek begiratzen egoten dira eta "eurak bezalakoak" izateko nahi horretan, baliteke jokaera arriskutsuak hartzen hastea (2,17).
 - Landuko diren helburuak:
 - **7.HELBURUA:** Sare sozialen bitartez transmititzen diren ideia okerren inguruan ohartaraztea.
 - **8.HELBURUA:** Sare sozialek egungo bizitzan duten eragina zein den ulertzea.
 - Erabiliko diren estrategia metodologikoak:
 - **AURKEZPENA 10 min)**

Lehenik eta behin, osasun agenteak saio honen helburuak eta hezkuntza edukiak aurkeztuko ditu (**10 min**).

- **7.JARDUERA → EDERTASUNAZ HITZ EGITEN (30 min)**
Ondoren, “edertasunaz hitz egiten” ariketa burutuko da. “Tormenta de ideas” teknika erabiliz nerabeei edertasuna hitza aipatu eta beraientzat zer esan nahi duen hitz bat edo bitan adieraztea eskatuko zaie.
 - **ATSEDENALDIA (10 min).**
 - **8.JARDUERA → “ZEIN AUKERATUKO ZENUKE INFLUENCER IZATEKO?” (30 min)**
Jarduera honetan hainbat pertsonen argazkiak jarriko dira: batzuk gure gizartearen arabera edertasunaren kanonen barnean sartuko lirateke, besteak, berriz, ez. “FOTOPALABRA” ariketa mota erabiliz (4.1. eranskina), nerabeei horietatik influencerra izateko aukera gehien nork dituen galdetuko zaie. Nerabeek emandako emaitzak alderatuko dira.
 - **9.JARDUERA → “ALDERA DITZAGUN” (30 min)**
Honen ostean, influencerren benetako errealitatea erakusteko pertsona berberaren bi argazki erakutsiko dira. Bata editatua egongo da, bestea, ordea ez. Horrela sare sozialen bitartez erakusten diguten irudi faltsuaz jabetzen lagunduko zaie (4.2. eranskina).
 - **10.JARDUERA → SARE SOZIALAK GURE EGUNEROKOTASUNEAN (10 min)**
Sare sozialek gure egunerokotasunean duten eraginaz ohartzeko, bi egunetan nerabeek euren sare sozialetan ikusi eta egiten dutenarekin eta horrek eragiten dizkieten pentsamendu eta ideiekin, 5.saiorako galdetegi bat betetzeko eskatuko zaie (4.3. eranskina).
- **4.eguna** (2022ko ekainaren 9a- 08:00-10:00). Bizi ohitura osasuntsuaren inguruan hitz egingo da. **(2h)**
 - Landuko diren helburuak:
 - **9.HELBURUA:** Euren adinari dagokion elikadura osasuntsuaren informazioa barneratu dutela erakustea.

- **10.HELBURUA:** Ariketa fisikoaren maiztasun, intentsitate eta denboraren inguruan nahikoa informazio jaso dutela erakustea.
- **11.HELBURUA:** Ariketa fisiko eta elikadura osasuntsua barne hartzen dituen plan bat egitea.
- Erabiliko diren estrategia metodologikoak:
 - **AURKEZPENA (10 min)**

Programarekin jarraitzeko, 4.saioari ekingo zaio. Osasun agenteek, aurrekoetan bezala, euren burua eta saioaren helburu eta edukiak aurkeztuko dituzte. Kasu honetan, erizainak nutrizionista baten laguntza izango du.
 - **11.JARDUERA→MERKATU OSASUNTSUAREN ARIKETA (35 min)**

Lehenik eta behin, nerabeengan zentratuta dagoen elikadura gidan (FEN fundazioak argitaratua) agertzen den “merkatu osasuntsuaren” ariketa egingo dute (5.1. eranskina). Horretarako 5eko taldeak egingo dira. Bertan hainbat elikagai ageri dira eta gazteek elikadura-talde bakoitza identifikatu eta zein maiztasunekin jan behar den asmatzen saiatuko dira. Hori egin ostean, talde guztiaren artean ariketa zuzenduko da. Horrela gazteei zein elikadura ohitura izan behar dituzten informatuko zaie.
 - **ATSEDENALDIA (10 min)**
 - **12.JARDUERA→”ARIKETA FISIKOAZ HIZKETAN” (35 min)**

Ondoren, ariketa fisikoaz hitz egingo da. Fundazio berberak (FEN) argitaratutako gidatik informazioa jasoz nerabeei informazioa emango zaie. Horretarako nerabe bakoitzak irakurketa bat irakurri beharko du (5.2. eranskina).
Amaitzean, bakoitzak ideia nagusi bat azpimarratuko du eta ahots-goraz esan.

- **13.JARDUERA→ “ARIKETA FISIKOAREN PIRAMIDEA” (20 min)**

Saioa amaitzeko, ariketa fisikoaren inguruko piramide baten aurkezpena egingo zaie (5.3. eranskina).
- **14.JARDUERAREN AURKEZPENA→ PLAN OSASUNTSU BAT BURUTZEA (10 min)**

Ondoren ariketa bat proposatuko zaie: hurrengo saiorako egun baterako menu osasuntsu bat eta ariketa fisikoaren plan bat egin beharko dute.
- **5.eguna (2022ko ekainaren 10a- 08:00-10:00). 2h.**
 - Landuko diren helburuak:
 - **12.HELBURUA:** Gordofobia kontzeptua ulertu dutela erakustea.
 - **13.HELBURUA:** Gordofobiak dituen ondorioak ulertzen dituztela baieztatzea.
 - Estrategia metodologikoak:
 - **AURKEZPENA (20min)**
 - Lehenik eta behin, aurreko saioan etxerako agindu zitzairen plan horren inguruan hitz egingo da. Nerabe bakoitzak hori burutzean izan dituen arazoak, burura etorritako ideiak... komentatuko dira. Plan horiek jaso egingo dira, ebaluazioa burutzeko.
 - **15.JARDUERA→ GORDOFIAREN ERREALITEA (30 min)**

Aurreko gaiarekin lotuta “gordofobiaz” hitz egingo zaie. Lehenik eta behin, aurrez beraiek gordofobiaz zer dakiten ikusteko “tormenta de ideas” teknika erabiliz gai honen definizioa idatzi beharko dute. Jarraian, bi bideo jarriko zaizkie gordofobia kontzeptua eta honek izan ditzakeen ondorioak azaltzen dituen. Ondoren, gordofobia jasandako lekuko batek “ur handitan” saioan aipatutakoa jarriko zaie (6.1.eranskina). Ondoren bideoan aipatzen diren kontzeptuak ahots gora azalduko da eta euren iritzia eskatuko zaie.
 - **ATSEDENALDIA (10 min)**

- **15.JARDUERAREN JARRAIPENA (30 min)**→ Behin bideoa ikusi ondoren, aurrez idatziriko definizioa zuzendu eta bideoetan aipaturiko ondorioak idazteko eskatuko zaie. Nerabeek egiten dituzten lan horiek osasun agenteak jasoko ditu.
- **16.JARDUERA**→ **PROGRAMAREN EBALUAZIOA (30 min)**
Programarekin amaitzeko, egun hauetan ikasitakoaren inguruan hausnarketa bat egiteko eskatuko zaie 10 minutuz eta ondoren, 5 ideia nagusi idazteko. Modu honetara, aurrez aipatu diren programa honen helburuak ia bete diren baieztatuko da. Honetaz gain, xede taldeak eta osasun agenteek 5.eranskinean zehaztuta dauden galdetegiak beteko dituzte ebaluazioa egiteko.
- **Saioretan erabili diren tekniken aipamena (7.1. eranskina) eta azalpena (7.2. eranskina) 7.eranskinean zehaztuta.**



4.3. Programaren laburpena

3. *Taula:* Saioetako edukiak, metodologia, kronograma, lekua eta beharko diren osasun agente eta baliabideak. Iturria: propioa

	<u>1.SAIOA</u>	<u>2.SAIOA</u>	<u>3.SAIOA</u>	<u>4.SAIOA</u>	<u>5.SAIOA</u>
Edukiak	1.GAIA: Autoestimu baxuaren ezaugarriak 2.GAIA: Autoestimu baxuari aurre egiteko teknikak	3.GAIA: Gorputz irudiaren distortsioa eta gaur egungo egoeran duen islara.	4.GAIA: Sare sozialek gudan dituzten eraginak-estereotipoen azalpena	5.GAIA: elikadura osasuntsua nerabezaroan 6.GAIA: ariketa fisikoa eta osasuna nerabezaroan	7.GAIA: Gordofobiaren azalpena eta dituen ondorioak.
Metodologia	-Osasun agenteek aurkezpena egingo dute (ELKARTZE TEKNIKAK) -Nerabeei autoestimua inguruko galdetegi bat egingo zaie (IKERKETA TEKNIKAK) -“Corto oficial dirigitu por pep filmmaker” autoestimua ezaugarriak identifikatu BIDEOA EZTABAIDAREKIN teknika (ESPOSIZIO TEKNIKA) erabiliz -Hurrengo saiorako eginbeharra: autoestimu baxuari aurre egiteko teknikak azaldu.	-Osasun agenteek aurkezpena egingo dute (ELKARTZE TEKNIKAK) -Lehen saioko tekniken aurkezpena. -“ <i>Nola ikusten naiz, nola ikusten naute</i> ” ariketa proposatu eta burutu -“La belleza real: como te ves vs cómo te ven” bideoa ikusi -Gorputz irudia eta autoestimua inguruan hitz egin azalpena eztabaidarekin esposizioko teknika erabiliz. -Lehen eta bigarren saioko edukien ebaluazioa.	-Osasun agenteek aurkezpena egingo dute (ELKARTZE TEKNIKAK) -“Edertasunaz hitz egiten ariketa” proposatu eta burutu Tormenta de ideas ikerketa teknika erabiliz -“FOTOPALABRA” ikerketa teknika erabiliz influencerra izatera iritsi litezkeen hautagaiak ariketa proposatu eta burutu -“Aldera ditzagun” ariketa proposatu eta burutu. -Hirugarren saioko ebaluazioa.	-Osasun agenteek aurkezpena egingo dute (ELKARTZE TEKNIKAK) -“Merkatu osasuntsuaren” ariketa -Irakurketa eztabaidarekin teknika erabiliz ariketa fisikoak osasunean duten garrantzia azalduko zaie. Irakurketa egin eta ariketa fisikoaren piramidearen azalpena. -Ariketa hurrengo saiorako: menu osasuntsua eta ariketa fisikoaren plan bat burutzea.	-Osasun agenteek aurkezpena egingo dute (ELKARTZE TEKNIKAK) -Plan osasuntsuaren inguruan eztabaida -Gordofobiaz dakitenaren ikerketa “Tormenta de ideas” teknika erabiliz. -Bideoa hausnarketarekin. “Ur handitan” saioko bideo bat jarriko zaie gordofobiaz hitz egiten dutena. -Hausnarketa saioan landu denaren inguruan. -Programaren ebaluazioa “One minute paper” teknika bitartez.
Kronograma	2022ko ekainaren 6a 2h 08:00-10:00	2022ko ekainaren 7a 2h 08:00-10:00	2022ko ekainaren 8a 2h 08:00-10:00	2022ko ekainaren 9a 2h 08:00-10:00	2022ko ekainaren 10a 2h 08:00-10:00
Lekua	Beasaingo Institutuko E-gelan	Beasaingo Institutuko E-gelan	Beasaingo Institutuko E-gelan	Beasaingo Institutuko E-gelan	Beasaingo Institutuko E-gelan
Osasun agenteak	<ul style="list-style-type: none"> Erizain 1 Psikologo kliniko 1 	<ul style="list-style-type: none"> Erizain 1 	<ul style="list-style-type: none"> Erizain 1 	<ul style="list-style-type: none"> Erizain 1 Nutrizionista 1 	<ul style="list-style-type: none"> Erizain 1
Baliabidea	<ul style="list-style-type: none"> Ordenagailua Proiektagailua Boligrafoa Paperak 	<ul style="list-style-type: none"> Ordenagailua Proiektagailua Boligrafoa Paperak 	<ul style="list-style-type: none"> Ordenagailua Proiektagailua Boligrafoa Paperak 	<ul style="list-style-type: none"> Ordenagailua Proiektagailua Boligrafoa Paperak 	<ul style="list-style-type: none"> Ordenagailua Proiektagailua Boligrafoa Paperak

5. EBALUAZIOA

Programaren hasieran ezarritako helburuak lortu diren ikusteko ebaluazio bat egin beharko da. Bertan hainbat alderdi ebaluatuko dira: emaitzak, prozesua eta egitura eta/edo baliabideak.

5.1. Emaitzen ebaluazioa

Lehen puntu honetan xedeak programaren hasieran jarritako helburuak ea lortu dituzten ebaluatuko da. Saio bakoitzak ezarri ditugun helburuen arabera ezberdina izango da ebaluatzeko erabiliko dugun teknika eta kasu honetan, osasun agenteek ebaluatuko dute (8.1. eranskinean zehaztua).

Horretaz gain, 5.saioaren amaieran programan ikasi dutenaren inguruko hausnarketa bat egiteko eskatuko zaie; eta ondoren, 5 ideia nagusi idazteko (gustatu zaizkien ideiak, atentzioa gehien eman dien zerbait, eurentzat berria izan den zerbait...) (16.JARDUERA).

5.2. Osasun agenteek OHEZaren prozesu eta egitura/baliabideen egin behar duten ebaluazioa.

Behin emaitzen ebaluazioa zehazturik, osasun agenteek burutu den OHEZaren prozesu eta egitura/baliabideen ebaluazioa egingo dute. Honen barnean hainbat esparru aztertuko dira: ekintza egokiak izan diren, ekintzen programazioa eta egiturak... (8.2 eranskina).

5.3. Diana taldeak OHEZaren prozesu eta egitura/baliabideen egin behar duten ebaluazioa.

5.2. atalean aipatu den ebaluazio berbera egingo da, baina oraingoan diana taldeak burutuko du beste tresna batzuk erabiliz (8.3 eranskina).

Horretaz gain, xede taldeari beste galdetegi bat pasatuko zaie eta eurek nola sentitu diren, gaiak nola eragin dien, zer pentsatu duten... galdetuko zaie. Galdetegi honen helburua nerabeak nola sentitu diren aztertzea izango da (8.4.eranskina).

6. EKARPEN PERTSONALA

Bilaketa bibliografikoa egin ostean, argi geratu da anorexia nerbiosoaren intzidentzia goraka doala azken urteotan. Hori gutxi balitz, COVID 19aren pandemia ostean, egoerak okerrera egin du.

Sendatze-tasak oso altuak ez direla ikusita, garbi geratzen da prebentzioan lan handia dagoela egiteke eta erizaintzak honetan emateko asko duela iruditzen zait. Askotan osasungintza mundua gaixotasunak sendatzearekin erlazionatzen dugu zuzenean, ahaztu egiten dugu zenbat lan egin daitekeen gaixotasun horiek agertu aurretik. Horretarako biztanleriari informazioa helaraztea ezinbestekoa da, bakoitzari bere beharretara egokituta.

Nerabeak oso zaurgarriak dira, bizitzako lehenaldi asko bizi izaten dituzte eta euren erabakien jabe izaten hasten dira. Horregatik, garrantzitsua iruditzen zait hauei informazio egokia transmititzea eta ezagutu behar dituzten gauza berri horiez nahikoa informazio izatea.

Horretan erizaintzak ere asko dauka egiteko eta horren adibide bat dugu anorexia nerbiosoaren prebentzioa. Lanean aipatu den bezala, ez zaie zuzenean gaixotasun psikiatriko horretaz hitz egingo, baina bai oso baliagarriak egingo zaizkien hainbat kontzeptu azaldu. Modu honetara gure helburu nagusia betetzen aritzearekin batera, euren ongizate fisiko eta psikologikoan laguntzen arituko gara.

Nire ustetan, horrelako programak egunerokotasunean landu beharko lirateke nerabeekin eta erizaintzaren aro berri bat ireki daiteke honekin. Beste herrialdeetan badagoen, baina gure inguruan gutxi ezagutzen den eskola-erizainaren inguruan ari naiz. Eskola bakoitzak honen antzerako programak aurrera eramateko lana izango luken erizain erreferente bat izanda, nerabeen eguneroko kezkak bertatik bertara ikusi eta horiei aurre egiteko aukera egongo litzateke. Modu honetara osasungintzaren ikuspegitik nerabeei hainbat ezagutza berri emateko aukera dago. Ume izatetik helduarora pasatzen diren aro horretan, hartzen dituzten erabakietan eta haiek ekar ditzaketen ondorioen jabe izaten laguntzeko.

7. BIBLIOGRAFIA:

- (1) Rydberg S., Dinkler L., Gillberg Carina, Rastarm M., Gillberg Christopher, Wentz E. Anorexia nervosa: 30-year outcome. BJPsych 2020; 216:97-104. Eskuragarri: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/anorexia-nervosa-30year-outcome/1938E2FAFC6518654451ACD7BE0428E2>
- (2) Peterson K. FR. Anorexia nervosa in adolescents: An overview. Nursing2019 2019;49(10):24-30. Eskuragarri: https://journals.lww.com/nursing/Fulltext/2019/10000/Anorexia_nervosa_in_adolescents_An_overview.8.aspx
- (3) CTO de enfermería. Trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos. Enfermería en salud mental. 8th ed. P. 42-46. Eskuragarri: [file:///C:/Users/joxemari/Downloads/ELIKADURA%20JOKAERAREN%20NAHASTEAK_CTO%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/joxemari/Downloads/ELIKADURA%20JOKAERAREN%20NAHASTEAK_CTO%20(1).pdf)
- (4) Osasun Saila. Procesos médicos y quirúrgicos singularizados. Tarifas para facturación de servicios sanitarios y docentes de Osakidetza para el año 2020 Vitoria-Gasteiz; 2020. P. 52-53. Eskuragarri: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_servic_para_empresas/es_def/adjuntos/LIBRO-DE-TARIFAS_2020_osakidetza.pdf
- (5) Haripersad YV, Kannegiesser-Baley M, Morton K, et al. Outbreak of anorexia nervosa admissions during the COVID-19 pandemic. RCPCH 2020;106(3). Eskuragarri: <https://adc.bmj.com/content/106/3/e15>
- (6) Fernández A. Anorexia nerviosa del adolescente y COVID-19: la pandeaa colateral. Rev Esp Endocrinol Pediatr 2021;12(2). Eskuragarri: <https://www.endocrinologiapediatrica.org/revistas/P1-E38/P1-E38-S3128-A705.pdf>
- (7) Ansa A., Begué Charo., Cabadevilla I., Echauri M., Encaje S., Montero M.J. Guía de la salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes: Departamento de salud (Gobierno de Navarra). Eskuragarri: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/9C5E6501-4734-45BF-999B-12C14ABCFA69/0/Gu%C3%ADadeSaludparatrabajarconadolescentes.pdf>

- (8) Espainiako Osasun Ministerioa. Promoción de la salud. Introducción: Marco Teórico y Contextual. Eskuragarri: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPr omocion/promocion/formacion/introduccion.htm#1.3>. Kontsulta data: 2021/12/15.
- (9) Alegret M. Fundación ACAB. ¿Se pueden evitar los TCA? 2022. Eskuragarri: <https://www.acab.org/es/prevencion/se-pueden-evitar-los-tca/>. Kontsulta data: 2022/01/25
- (10) Adametz L., Richter F., Strauss B., Walther M., Wick K., Berger U. Long-term effectiveness of a school-based primary prevention program for anorexia nervosa: A 7-to 8-year follow-up. Eating behaviours 2017; 25:42-50. Eskuragarri: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S147101531630071X?via%3Dihub>
- (11) Beintner I., Jacobi C., Taylor C.B. Effects of an Internet-based Prevention Programme for Eating Disorders in the USA and Germany- A Meta-analytic Review. Eat Disorders Rev 2012; 20:1-8. Eskuragarri: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/erv.1130>
- (12) Loucas C.E., Fairburn C.G., Whittington C., Pennant M.E., Stockton S., Kendall T. E-therapy in the treatment and prevention of eating disorders: A systematic-review and meta-analysis. Behavior Research and Therapy 2015;63:122-131. Eskuragarri: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796714001624>
- (13) Jacobi C., Morris L., Beckers J., Bronisch-Holtze J., Winter J., Winzelberg A.J., Taylor C.B. Maintenance of Internet-Based Prevention: A Randomize Controlled Trial. International Journal of Eating Disorders 2007;40(2):114-119. Eskuragarri: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/eat.20344>
- (14) Jacobi C., Hüter K., Völker U., Möbius K., Richter R., et al. Efficacy of a Parent-Based, Indicated Prevention for Anorexia Nervosa: Randomized Controlled Trial. J Med Internet Res 2018;20(12). Eskuragarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6315221/>

- (15) Kazén M., Baumann N., Twenhöfel J., Kuhl J. When do anorexic patients perceive their body as too fat? Aggravating and ameliorating factors. Plos one 2019;14(2):1-18. Eskuragarri: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0212612>
- (16) Miranda E., Brito K., Ribas de Farias P., Machado L.E., Magalhaes C.M., et al. Restrained eating behavior, anorexia nervosa and food consumption between children and adolescents: a scoping review. Br J Nutr 2021;1(68). Eskuragarri: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/abs/restrained-eating-behavior-anorexia-nervosa-and-food-consumption-between-children-and-adolescents-a-scoping-review/509320AFC5837CAE5E94CB21EA937CAF>
- (17) Matthews A., Kramer R.A., Mitan L. Eating disorder severity and psychological morbidity in adolescents with anorexia nervosa or atypical anorexia nervosa and premorbid overweight/obesity. Eating and Weight Disorders 2021; 27:233-242. Eskuragarri: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-021-01168-7>
- (18) Tinakon W. NW. A comparison of Reliability and Construct Validity between the Original and Revised Versions of the Rosenberg Self-Esteem Scale. Psychiatry Investig 2012;9(1):54-58. Eskuragarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3285741/?report=reader>
- (19) Reklau M. Quiérete ¡Y mucho! ; 2018.
- (20) Lázaro J.C. Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Espainiako Osasun Ministerioa ed. 28014, Madril. Eskuragarri: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf>
- (21) Álava M.J. El caso de Alejandra. In: La Esfera de los Libros, editor. Emociones que hieren Madrid; 2010. Eskuragarri: https://www.alavareyes.com/wp-content/uploads/2017/05/casos/ALEJANDRA_Maquetacion-1.pdf

- (22) Fundación Española de la Nutrición. Guía alimentaria: Mercado saludable de los alimentos FEN- Población infantil y juvenil. Eskuragarri: <https://www.fen.org.es/publicacion/guia-alimentaria-mercado-saludable-de-los-alimentos-fen---poblacion-infantil-y-juvenil>. Kontsulta-data: 2022/02/01
- (23) Merino B., González E., Aznar S., Webster T., López J. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. : Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. Eskuragarri: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/pdf/activdad-fisica-y-slaud-en-la-infancia-y-la-adolescencia.pdf>
- (24) Pérez M.J., Echauri M., Ancizu E., Chocarro J. Manual de Educación para la Salud: Gobierno de Navarra; 2006. Eskuragarri: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>

8. ERANSKINAK

1. ERANSKINA. Aukeratutako artikuluen izenburuak eta argitaratutako urtea.

<u>BILAKETA</u>	<u>ARTIKULUAREN IZENBURUAK ETA ARGITARATUTAKO URTEAK</u>
PUBMED	
(anorexia nervosa) AND (prevention) AND (adolescent)	<ul style="list-style-type: none"> • Efficacy of a Parent-Based, indicated Prevention for Anorexia Nervosa Randomized Controlled Trial (2018). • When do anorexic patients perceive their body as too fat? Aggravating and ameliorating factors (2019)
BVS	
(tw: (anorexia nervosa)) AND (tw: (prevention)) AND (tw: (adolescents))	<ul style="list-style-type: none"> • Restrained eating behavior, anorexia nervosa and food consumption between children and adolescents: a scoping review (2021). • Long-term effectiveness of a school-based primary prevention program for anorexia nervosa: A /-to (-year follow-up (2017) • Eating disorder severity and psychological morbidity in adolescents with anorexia nervosa or atypical anorexia nervosa and premorbid overweight/obesity (2021) • Outbreak of anorexia nervosa admissions during the COVID-19 pandemic (2021)
(tw:(anorexia nervosa)) AND (tw:(promoción de la salud)) AND (tw: (adolescentes))	<ul style="list-style-type: none"> • Anorexia nervosa: 30 years outcome (2020)
(anorexia nervosa) AND (nursing care) AND (adolescents)	<ul style="list-style-type: none"> • Anorexia nervosa in adolescents: An overview (2019)

Artikuluen izena eta argitaratutako urtea. Iturria: propioa

2. ERANSKINA. Lehenengo saioan beharko den materiala

2.1. Eranskina. Lehen jardueran behar den materiala.

<u>ROSSENBERG ESKALA</u>				
Bete ezazue jarraian ikusten dituzuen galdetegi hau:				
<ul style="list-style-type: none"> • Otik 3ra ikusten dituzuen taulatxoan azpian X batez markatu beharko duzue zuentzat erantzun zuzena dena. <ul style="list-style-type: none"> ○ 0: ez nago batere ados ○ 1: ez nago ados ○ 2: ados nago ○ 3: oso ados nago 				
MORRIS ROSENBERG ESKALA- AUTOESTIMUA BALORATZEKO ESKALA	0	1	2	3
1.- Gainontzekoen modura, estimatua sentitzeko eskubidea dudala uste dut.				
2.-Gaitasun positiboak ditudala pentsatzen dut.				
3.-Orokorrean, gauza guztietan porrot egiten duen pertsona naiz.				
4.-Gauzak gainontzekok bezain ongi egiteko gaitasuna dut.				
5.-Nire buruaz harro sentitzeko arrazoirik ez dudala uste dut.				
6.-Nire buruarekiko jarrera positiboa hartzen dut.				
7.-Orokorrean, nire buruarekin pozik sentitzen naiz.				
8.-Nire buruarekiko errespetu gehiago izatea gustatuko litzaidake.				
9.-Askotan alferrikakoa naizela pentsatzen dut.				
10.-Askotan ezertarako balio ez dudala pentsatzen dut.				

Autoestimua eskala: ROSSENBERG eskala moldatua (18).

2.2. Eranskina. Lehen jardueran behar den materiala. SECUNDARIA ALUMNOS-AUTOESTIMA bideoa.

Autoestimuaeren ezaugarriak lantzeko bideo bat jarriko zaie nerabeei. Helburua bideo honetan eta aurrez bete duten galdetegian ikusi dutenarekin autoestimu baxuaren ezaugarriak ondorioztatzea izango da.

Bideoak autoestimu baxua izatearen hainbat ideia transmititzen ditu.

- Lehen adibidean protagonista ispiluan begiratu eta bere buruaz gauza negatiboak esaten hasten da: ez dela polita, ez dela festara joango jendeak ez duelako berarekin egon nahi izango... Bideoan zuk zure buruaz duzun irudia gainontzekoek hauteman egiten dutela esaten du, beraz, garrantzitsua dela zeure buruaz positiboki hitz egitea.
- Bigarren adibidean mutil bat ageri da saskibaloian jolasten eta saskiratze bat huts egiteagatik bere buruari txarra dela esaten hasten da. Honekin behin huts egiten bada, denbora guztian horri bueltak eman beharrean, egindako huts hori onartu eta hurrengoan ongi egiten saiatu behar dela adierazi nahi du. Akatsak bakoitzak egindakoa hobetzeko balio izan dezala.
- Gainontzekoei zure sentimendu eta akatsen errudun egitea ez dago ongi eta horrela adierazten du bideoko hirugarren adibideak. Horregatik, norbaitekin haserretuz gero, lehenengo pentsatzeko denbora hartu eta ondoren, konpontzen hasi. Zerbaitek molestatu bagaitu eta hori konpontzeko modu txarrean hitz egiten badiegu, oraindik egoera okertu genezake.
- Azkeneko adibidean zure buruari sinestarazi nahi dizkiozun ideia okerregatik zerbait egiteko gogoz ez gelditzeko aipatzen du. Adibidez: ez geratu futboleko jolasteko aukerarik gabe zeure buruari txarra zarela esaten diozulako, inor ez da perfektua!

Eskuragarri:

<https://www.youtube.com/watch?v=NuNPpMS8Cts>

2.3. Eranskina. Lehen jarduerarako behar den materiala. Autoestimua baxuaren ezaugarriak.

Jarraian aipatzen direnak izango dira saioan arbelean idaztea lortu behar diren ezaugarriak:

1. Zailtasuna du ikasterako orduan, ezin duela edota berarentzako oso zaila dela pentsatzen baitu (20).
2. Ez da eroso sentitzen bere kontrolpean ez dauden bizipen eta edukien aurrean (20).
3. Besteak kritikatzeko ohitura du, enbidia sentitzen du eta biktima papera hartzeko joera du (20).
4. Zerbait gertatzen denean inguruko baldintzei edota beste pertsoneri botatzen die errua, bere buruarentzat aitzakiak ditu beti (20).
5. Gainontzekoek kritikatu dutenaren beldur da (20).
6. Bere buruarekin gustura ez egoteko joera du (20).
7. Kritikarekiko hipersentikortasun handia du, atakatura sentitzeko erraztasuna du eta kritikatu duten pertsona horien beldur da (20).
8. Erabaki baten aurrean zalantza asko egiten du, huts egiteko gehiegizko beldurraren ondorioz (20).
9. Besteen gustukoa izateko nahi etengabea du, ez da ezetz esatera ausartzen besteak haserretuko zaizkionaren eta izen-ona galduko duenaren beldur delako (20).
10. Perfekzionista da gauza guztiak bikaintasunez egiteko auto-exigentzia du, ez du akatsik onartzen. Honen ondorioz, zerbait gaizki ateratzen bazaio oso gaizki sentitzen da (20).
11. Erruduntasun neurotikoa: bere burua errudun jotzen du objektiboki hain gaizki ez dauden jokaerak burutzen baditu, bere akatsak puzten ditu eta atsekabetuta sentitzen da, ezin dio bere buruari inoiz guztiz barkatu (20).
12. Etsaitasun handia du eta oso azkar haserretzen da hain larriak ez diren gauzengatik (20).
13. Jarrera kritikoa du: ia gauza guztiak gaizki hartzen ditu, ez zaizkio gustatzen, etsituta sentitzen da eta ez da ase sentitzen (20).
14. Joera depresiboa du, dena beltza ikusten du (bere bizitza, bere etorkizuna eta bere burua) eta orokorrean bizitzaz gozatzea kosta egiten zaio (20)

2.4. Autoestimua baxuari aurre egiteko teknikak. Bigarren jarduerarako behar den materiala.

Quiérete ¡Y mucho! liburua irakurri ostean, bertan aipatzen diren autoestimua baxuari aurre egiteko teknikak azalpena emango da jarraian (19).

- ❖ ZUK DAUKAZU ZURE BIZITZAREN KONTROLA: Bakoitzak bere bizitzako erabakiak bere gain hartzea ezinbestekoa da. Modu honetara, bakoitzari bere bizitzatik gustatzen ez zaizkion gauzak aldatzeko modua izango du, kexatzea baino eraginkorragoa izango da. Bizitzan gertatzen zaigun horri positiboki begiratzea ere ezinbestekoa izango da. Erabakiak hartzea ausartzen bagara, akatsak egiteko aukera handitu egiten da, baina baita erabaki zuzenak hartzeko aukera ere. Autoestimua lanketa egokia egiteko azken honetan zentratu behar gara; hau da, hartu ditugun erabaki egokietan.

Bizitzan gauza bat egin behar dugula erabakitzen badugu, geure hitza bete eta helburu hori betetzen saiatu behar gara. Bakoitzak benetan izan nahi duenari heldu eta nahi dugun hori lortzeko ekintzak egin behar ditugu. Gauza asko egin nahi ditugula esan eta ez baditugu egiten, geure buruari huts egiten arituko ginateke. Modu berean, gainontzekoez esaten diren kontuei kasurik ez diegu egin behar, besteek egiten dutena kritikatzeari utzi eta bakoitzak bere helburuak betetzeari ekin behar zaio.

Bizitzan egin behar ditugun gauza berriei beldurra galtzea ezinbestekoa da beste meta ezberdin batzuk lortzera iritsi nahi badugu. Sinistu zeure buruan eta beldurrik gabe, ekin zure helburuak lortzeari!

- ❖ BARNE-LANKETA: autoestimua egokia izateko ezinbestekoa da bakoitzak bere burua ezagutzea. Honekin bakoitzak bere nahi, balore, inguruarekiko iritzia eta bakoitzaren buruarekiko duen iritzia zein den deskubrituko du. Modu honetara, bakoitzak egin nahi duena deskubritzen du, ingurukoek egingo dutenari begiratu gabe eta besteek esango dutenaren beldur izan gabe.

Askotan gure gizartearen arabera autoestimua bere tokian izatea egoismo eta harrokeriaz jokatzeko da. Aipaturiko azken hau “autoestimua-faltsu” gisa ezagutzen da.

Honetarako ezinbestekoa izango da bakoitzak bere emozioak onartzea, emozioekin konektatu eta horiek adierazten jakitea. Bakoitzak egindako akatsak onartu eta horietatik ikasten jakin behar da; horregatik, ez da komeni bakoitza bere buruarekin gogorra izatea, perfekzionismoa alde batera utzi behar da, akatsak egitea egunerokotasunean gertatuko den zerbait baita.

Gainontzekoek zuri buruz duten iritziarekin kontuz. Zeure jarrerei buruz komentarioak egiteko ohitura badute, benetan iritzi konstruktiboekin geratzen jakitea garrantzitsua da. Zuk zure buruaren inguruan duzun iritziari eman behar zaio garrantzia, zure buruarengan konfiantza izan.

❖ **IZAN ZAITEZ AUTENTIKOA!**

Bakoitzak bere burua den bezalakoa onartu behar du. Beharbada ez dituzu gehienek dituzten gustu berberak izango, baina ez duzu zertan ezer aldatu bakoitzaren buruarekin ongi sentitzeko eta besteen gustukoa izateko. Beste batek duen iritziarekin ados ez bazaude, hori onartu eta esan egin behar duzu, zure iritziak bestearenak bezainbeste balio baitu.

Gainontzekoek zuri buruz duten iritziari garrantzirik ez zaio eman behar eta horrela zure buruarekin hobeto sentituko zara. Zure bizitza zuk bizi behar duzu eta zuk erabakiko duzu nolakoa izango den, ez alderatu besteekin. Beste hainbat erabakiren artean, beraz, garrantzitsua izango da denbora zeinekin pasatu nahi duzun zuk erabakitzea. Hautatu kalitatea kantitatea baino lehenago!

❖ **ZORIONTASUNA ZUK HAUTATZEN DUZU!**

Zure bizitzan gertatzen zaizun guztiari alde positiboa aurkitu behar diozu. Horretarako, bizitzan gertatzen diren eguneroko gauza txikiez disfrutatzen jakitea ezinbestekoa da. Momentu bakoitzean zoriontsu izateko dituzun arrazoiak zein diren pentsatu behar duzu, gertatzen diren gauza txarrei garrantzia kenduz.

Horretaz gain, iraganean eskuratutako lorpenei meritua eman behar zaie eta horiek ospatu. Horretarako ariketa egokia da gauero egun horretan gertatu zaizkizun hiru gauza positibo azpimarratzea eta zure bizitzan zehar gertatutako gauza onen zerrenda bat egitea.

Ez ahaztu zeure burua ongi zaindu behar duzula. Hartu egunero zuretzako tarte bat, barre egin eta ikasi positiboa izaten.

❖ IKUSPUNTUEN GARRANTZIA

Zuk nahi duzun horretan zentratzeak eta hori lortzeak eman diezazuke zorientasuna, baina bakoitzak erabaki behar du zer nahi duen bere bizitzan; esate baterako, ona zertan zaren deskubritzen baduzu. Behin hori deskubritu ondoren, hori hobetzen jardun behar duzu eta horretatik ikasi.

Aurreko puntuetan aipatu dugun bezala, zuk egin nahi duzun hori lortzeko baliteke bidean zailtasunak agertu eta akatsak egitea. Horietatik ikasi egin behar da, ezin direla ekidin onartu eta bide horretan inoiz ez etsi. Akatsak egitearen ikuspegia aldatzea ezinbestekoa da. Hori gertatzen den bakoitzean amorratu eta triste egon beharrean, zer gertatu den aztertu eta handik ikasten jakin beharko dugu, gure bizitzan zehar beti egingo baititugu akatsak.

Ikuspuntuez ari garela, bizitzan gertatzen zaizkigun gauzak alderdi positibo batetik begiratu behar dira. Zerbait txarra gertatzen bazaigu eta hori hondamendi bat dela iruditzen bazaigu gaizki pasatuko dugu. Bestalde, horretatik ikasten saiatzen bagara, pertsona umil, pazientziadun, enpatiko, erresiliente eta zoriotsuagoa izatea lortuko duzu.

❖ GORPUTZA ETA ADIMENA

Psikologikoki ongi egon nahi badugu, ezinbestekoa izango da gure gorputza ahal bezain ongi zaintzea. Horretarako ohitura egokia da bizitza osasungarri bat eramatea. Janari osasuntsua jan, kirola egin, egunero ibili 30 minutuz gutxienez, dibertitzeko denbora hartu, familiarekin denbora gehiago pasa, meditazioa egin...

Aipatutakoaz gain, bakoitzak bere buruari esaldi positiboak esan behar dizkio: balio duela, autoestimua egokia duela, berak egiten duenak garrantzia handia duela... eta hori sinestarazten saiatu behar gara geure buruari. Geuk geure buruaren inguruan dugun irudia islatu egiten da eta besteek ikusten dute. Besteek gu errespetatu gaitzaten nahi badugu, lehenengo bakoitzak bere burua errespetatu behar du.

Azkenik, besteen aurrean jarrera egokia izan behar duzu. Esaten dizuten proposamen bat egin nahi ez baduzu ikasi ezetz esaten eta besteek zurekiko duten jarreraren mugak ezartzea ezinbestekoa da; besteen aurrean zer toleratzen duzun eta zer ez garbi utzi behar duzu.

❖ GOZA EZAZU MOMENTUA!

Zoriontasuna zure esku dago, oraintxe bertan zoriontsu izan zaitezke, zuk hori aukeratzen baduzu. Horretarako ezinbestekoa izango da hainbat jarrera zeureganatzea:

- Izan zaitez jatorra ingurukoekin, ezagutzen dituzun pertsona berriekin, zurekin ondo portatzen ez direnekin... horrek hobeto sentiaraziko zaitu.
- Zure burua ahalik eta ongien prestatzen baduzu, zeure buruarekin seguruago sentituko zara eta autoestimua handituko zaizu. Jarraitu zure garapen pertsonal eta profesionala lantzen eta zenbat eta jakintsuago izan orduan eta baliotsuagoa sentituko zara.
- Besteei eskatzen diezun aldaketa hori zeuk egin behar duzu lehenengo.
- Gainontzekoei eta zeure buruari barkatzen ikasi behar duzu. Norbaitek huts egin badizu, hari barkatu behar diozu gusturago sentituko baitzara zeure buruarekin. Hala ere garbi izan behar duzu ezinikusi hori kentzeko barkatuko diozula eta lasaiago egoteko, baina kanporatu zure bizitzatik. Bestalde, zeure buruari barkatzen jakitea ere ezinbestekoa da, egindako akatsetatik ikasi eta horiek ez errepikatu eta hobetzeko.
- Oso garrantzitsua da momentua bizitzea. Jada ez zara iraganean izan zirena eta etorkizunarekin urdurituta egotea zentzugabekeria da, ez baitago zeure esku kezkatzen zaituzten gauzen ehuneko handi bat gertatzea.

3. ERANSKINA. Bigarren saioan beharko den materiala

3.1. Eranskina. “*Nola ikusten naiz vs nola ikusten naute*” ariketa.

Hirugarren jarduerarako behar den materiala.

Jarraian dituzuen bi taula hauetan ezaugarri batzuk jarri behar dituzue. Lehenengoan zeure buruaren inguruan duzun ikuspegiaren inguruan hitz egin beharko duzu, zeure buruaren inguruko ezaugarri fisiko eta psikologikoak jarriz.

NOLA IKUSTEN NAIZ?	
EZAUGARRI FISIKOAK	EZAUGARRI PSIKOLOGIKOAK

Ondoren, zeure bikotekideari emango diozu orri hau eta jarraian ageri den taula hau beteko du, zeure inguruan pentsatzen duena adieraziz.

NOLA IKUSTEN NAUTE?	
EZAUGARRI FISIKOAK	EZAUGARRI PSIKOLOGIKOAK

Nola ikusten naiz vs nola ikusten naute ariketa. Iturria: propioa

3.2. Eranskina. La belleza real, cómo te ves cómo te ven bideoa. Laugarren jarduerarako behar den materiala.

Bideo honetan hainbat pertsona estudio batetik pasatzen dira eta bertan marrazkilari bat dago. Sartzen den pertsona hori aulki batean esertzen da, marrazkilariak ez du inongo momentuan pertsona hori nolakoa den ikusten.

Lehenik eta behin, bakoitzak bere burua nolakoa ikusten duten deskribapen fisikoa egiten du eta marrazkilariak, esaten duenaren arabera, erretratu bat egiten du.

Ondoren, beste pertsona bat sartuko da eta bere burua deskribatu duen pertsonaren deskribapen fisikoa egingo du hark ere. Marrazkilariak deskribapen honen arabera, beste erretratu bat marraztuko du.

Behin bi marrazkiak eginda, pertsona hori alderatzera sartuko da eta kasu gehienetan alde handia egongo da bi marrazkien artean. Pertsonak bere burua deskribatzean, dituen ezaugarriak ikuspegi negatibo batetik aipatzen ditu, beste batek deskribatzen dituenean, aldiz, ezaugarri berberak ikuspegi positibotik azaltzen ditu.

Honekin askotan geure buruaren ikuspegi negatiboa dugula adierazi nahi digute, ditugun ezaugarriak negatiboki begiratzen ditugula eta oso kritikoak gara geure buruarekin. Besteek, aldiz, geure ezaugarri fisikoak zerbait positibo gisa kontatzen dituzte, nahiz eta ezaugarri berbera deskribatzen aritu.

Bideoaren amaieran esaldi garrantzitsu bat transmititzen dute eta kontuan hartu beharko genuke.

“Zuk uste duzuna baino ederragoa zara”

Eskuragarri:

<https://www.youtube.com/watch?v=sEsEYP7YQX4&t=288s>

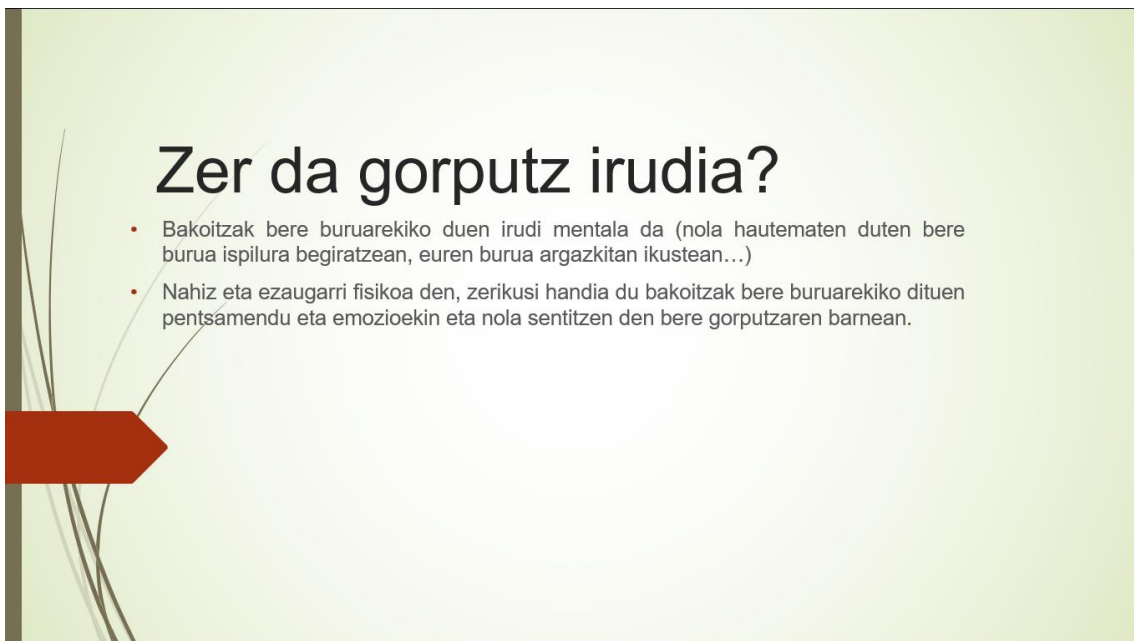
3.3. Eranskina. Gorputz irudiaz hizketan.

Jarraian agertzen den aurkezpen hau erabiliko da gorputz irudiaren distortsioa zer den azaltzeko (6).

1.DIAPOSITIBA



2.DIAPOSITIBA



3.DIAPOSITIBA

Gorputz irudi positiboa:

1. Bere gorputzaren inguruan irudi argi eta errealista du.
2. Bere gorputza baloratzeko gai da eta kontziente da bere fisikoa bere osotasunaren zati bat besterik ez dela eta izaerak; esate baterako, garrantzia gehiago duela bere nortasuna zehaztean.
3. Bere gorputzaren barnean eroso eta seguru sentitzen da.

4.DIAPOSITIBA

Gorputz irudi negatiboa:

1. Bere gorputzaren inguruko irudi distorsionatua du, ez du ikusten bere burua benetan den bezala.
2. Lotsa ematen dio bere buruak eta bere fisikoak.
3. Bere gorputzaren barnean ez da eroso sentitzen.

5.DIAPOSITIBA

Slide 5 features a light green background with a dark green vertical bar on the left. A red arrow points to the right. The title 'NOLA GARATZEN DA GORPUTZ IRUDIA?' is in bold black text. Below it is a numbered list of three points.

NOLA GARATZEN DA GORPUTZ IRUDIA?

1. Gorputz irudiaren garapena, neurri handi batean, bakoitzaren esku dago. Hala ere, horrek ez du esan nahi beste hainbat faktorek zerikusirik ez dutenik, geure inguruak eta gizarteak, besteak beste.
2. Askotan geure familia eta lagunengandik mezu explizitu eta inzplizituak jasotzen ditugu geure gorputza eta ematen dugun irudiak gaur egun duen garrantziaz.
3. Komunikabide gehienek ere gorputzaren irudiaren inguruan hainbat mezu bidaltzen dizkigute: geure gorputzaren garapenean eragin negatiboa duten mezuak, irrealak diren eta lortu ezin diren gorputzen irudiak erakustean.

6.DIAPOSITIBA

Slide 6 features a light green background with a dark green vertical bar on the left. A red arrow points to the right. The title 'NOLA GARATZEN DA GORPUTZ IRUDIA?' is in bold black text. Below it is a numbered list of three points.

NOLA GARATZEN DA GORPUTZ IRUDIA?

1. Gorputz irudiaren garapena, neurri handi batean, bakoitzaren esku dago. Hala ere, horrek ez du esan nahi beste hainbat faktorek zerikusirik ez dutenik, geure inguruak eta gizarteak, besteak beste.
2. Askotan geure familia eta lagunengandik mezu explizitu eta inzplizituak jasotzen ditugu geure gorputza eta ematen dugun irudiak gaur egun duen garrantziaz.
3. Komunikabide gehienek ere gorputzaren irudiaren inguruan hainbat mezu bidaltzen dizkigute: geure gorputzaren garapenean eragin negatiboa duten mezuak, irrealak diren eta lortu ezin diren gorputzen irudiak erakustean.

7.DIAPOSITIBA

Zer egin daiteke nire gorputz irudia hobetzeko?

1. Onartu zure gorputza. Neurri handi batean jaso duzun genetikaren erantzuna da. Zeure bereizgarri fisiko asko zeure familiakoren baten berdinak izango dira. Haiek maite badituzu, zergatik ez zure burua?
2. Fisikoarekin zerikusirik ez duten zeure buruaren ezaugarri positiboen zerrenda egin.
3. Eroso sentiarazi eta errespetatzen zaituzten pertsoez inguratu.
4. Zeure burua errespetuz zaindu.
5. Ohitura eta bizitza osasungarria sustatu.

8.DIAPOSITIBA

OHITURA ETA BIZITZA OSASUNGARRIA SUSTATZEAREN INGURUAN...

1. Elikadura ohitura osasungarriak izan, ariketa fisikoa maiztasunez egin eta orokorrean bizi ohitura osasungarriak izatea ezinbestekoa da osasuntsu egoteko.
2. Osasuntsu bizitzearen ondorioetako bat elikadura jokaeraren nahasteak eta obesitatea prebenitzea izango da.

9.DIAPOSITIBA

BIBLIOGRAFIA

Alegret M. Fundación ACAB. ¿Se pueden evitar los TCA? 2022.
Eskuragarri: <https://www.acab.org/es/prevencion/se-pueden-evitar-los-tca/>. Kontsulta-data: 2022/01/25.

3.4. Eranskina. Lehenengo eta bigarren saioetako edukien balorazioa burutzeko ariketa.

LEHENENGO ARIKETA. AUTOESTIMA BAXUA LANTZEN. Lehen ariketa honetan Alejandra izeneko emakume baten kasua agertzen da, psikologoaren bere kontsultetatik pasa ostean Alejandraren egoera eta haren inguruan duen iritziaz hitz egiten du. Bertan lehen eta bigarren saioan landu ziren autoestimua baxuaren ezaugarriak eta horri aurre egiteko psikologoak erabiltzen dituen teknikak zein diren identifikatu beharko da. **Iturria: Alava Reyes (egileak moldatua) (21).**

Alejandra 41 urteko neska bat da, ezkondua dago eta nahiko umeak diren bi alaba ditu. Horretaz gain, gustukoa duen, baina gogorra den lana du. Lagun gutxi ditu, baina dituen horiek lagun onak dira. Bere jatorrizko familiarekin ez dauka oso erlazio ona, batez ere bere amarekin. Itxura batean, bizitza ongi zihoakiola zirudien, baina hala ere, azken lau urte hauetan ez zen zoriontsu sentitzen. Bere senarrak Alejandraren inguruan oso iritzi ona ez zuela uste zuen, egiten zuen guztia gaizki egina zegoela esaten zion eta denbora guztian koldarra zela aurpegiratzen dio.

Hala ere, bere senarrarekiko menpekotasun handia du eta berak egindako hainbat komentarioren bitartez, Alejandrak segurtasun falta handia izatea lortu du. Horretaz gain, bere alabak asko maite dituen ama da eta ez du inondik inora ere bere alabek esperientzia traumatikorik bizitzerik nahi. Horregatik, ahal duen bezala, egoerari eusten saiatzen da.

PSIKOLOGOAREN KONTSULTAN:

- Alejandra bere lagun on batek hainbatetan aholkatu ostean joan da psikologoarengana, hark egindako presioaren aurrean ezetz esateko indarrik geratzen ez zaiolako. Dirudienez, bere arazoak soluziorik izango duen esperantzarik ez du. Horregatik, gutxienez barrua hustera joatea erabakitzen du.
- Psikologoak Alejandra lehen aldiz ikusi zuenean bere begietan islatzen zen tristura azpimarratzen du. Oso emakume erakargarria izan arren, bere gorputz irudiak nekea, esperantza-falta eta bizitasun gabezia erakusten du. Alejandra oso pertsona sentikorra da, maitasunaren behar handia duena. Txikia zenean ez zen oso maitea sentitu, batez ere bere amaren izaeragatik: oso jarrera autoritarioa, pesimista eta negatiboa zuen. Aurrekari hauekin, bere

senarrarengatik dena eman izan du beti. Egoera ikusita, bere senarra idealizatua duela uste du psikologoak, ezkondu berritan oso gizon nartzisista, hotza eta despota bihurtu baitzen. Aipatu berri den kasua bezalako asko ikusten dira kontsultan, baina kosta egiten da egoera horietara ohitzea. Alejandrak inguruko guztiei huts egiten diela sentitzen du; besteak beste, bere lagunei. Zailtasun bat izan dezaketen edozein erabaki hartzeko gaitasunik ez duela sentitzen du. Kasu hauetan garrantzitsua da pertsona hauei berreraikitzean laguntzea.

- Alejandra egoera honetan ez dago bere bizitzarako garrantzitsuak izan daitezkeen erabakiak hartzeko moduan, segurtasun falta handia sentitzen baitu, bizitzan aurrera egiteko pausoak ematea eragozten dutenak.
- Behin lehenengo galderak egin ostean, bere lagunik hoberenari deitzeko baimena eskatu zaio eta kontsultan landuko den berbera esango zaio lagunari: segurtasuna transmititzeko.
- Alejandrak ez zuen zer egin behar zuen entzun behar, berak entzun zezaten behar zuen eta gauzak ongi egiten zituela esan eta sinestarazi. Bere balioaren jabe izatera iritsi behar zuen, maitatua zela ulertu; behatzeko, aztertzeko eta arrazoitzeko gaitasun handia zuela; ausarta zela... Nahiz eta momentu honetan indarririk gabe sentitu, denbora eta besteek emandako maitasun eta gertutasunarekin berriz ere ongi egotera iritsiko zela. Garbi erakutsi behar zaio Alejandrak bere buruaz harro egon beharko lukeela.
- Jarraian aipatuko diren gaiak landu dira Alejandrarekin kontsultan. Hasieran gauzak pixkanaka landu ziren, baina denborarekin egindako lanketak bere fruituak eman zituen:
 - Bere alabaren gaiarekin hasi ziren, hauek baitziren Alejandrari kezka gehien eragiten ziotenak. Alabekin lantzeko burutu ziren ariketa guztiak oso ongi bete zituen eta denborarekin seguruago, alaiago eta lasaiago zeudela ikusi zuen. Bere amari harrotasunez eta begirunez begiratzen zioten eta Alejandrarentzako sostengu garrantzitsua bihurtu ziren.

- Bere amaren gaiarekin jarraitu zen. Bere amak egindako xantaia emozionalari jaramonik ez egiteko eskatu zitzaion eta nahiz eta hasieran kostatu, denborarekin lortu zuen. Gainera, denbora pasa ahala, bere ama harkorrage eta gizatiarrago bihurtu zen.
 - Bere amarekin landurikoa oso ongi etorri zitzaion berak zuen arazorik handiena lantzeko: bere senarrarekin duen erlazioa. Kontsultan proposaturiko ariketak burutu ostean, bere senarrak geroz eta indartsuago ikusten zuen emaztea. Asko pentsatu ostean, Alejandrak banatzea erabaki zuen, berarentzako egokiena zela pentsatzen baitzuen. Honen ostean, Alejandra zoriontsuago sentitzen zen.

BIGARREN ARIKETA. GORPUTZ IRUDIA LANDUZ. Bigarren saioan landurikoa galdetegi honen bidez landuko dugu.

1. Gorputz irudiaren ezaugarri bat da:
 - a. Bakoitzak bere gorputzarekiko duen irudi mentala
 - b. Iritzi objektibo bat da
 - c. Bakoitzak bere buruarekiko dituen pentsamendu eta emozioekin zerikusia du
 - d. A eta C zuzenak dira
2. Gorputz irudi positiboaren bi ezaugarri aipatu:
 - a.
 - b.
3. Gorputz irudi negatiboaren bi ezaugarri aipatu:
 - a.
 - b.
4. Zein faktorek eragin dezake bakoitzak bere gorputzaren irudi negatiboa izatea?
 - a. Zahartzaroak
 - b. Gizartean entzuten diren hainbat komentariok

- c. Autoestimua altua izateak
 - d. Komunikabideek bidaltzen dizkiguten mezuak
5. Zein aholku emango zenioke zure lagun bati bere gorputzaren irudi txarra izango balu? Aipatu aholku bat.
- a.
6. Ohitura eta bizitza osasungarriak zerikusia du gorputz irudi egokia izatearekin?
- a. Bai
 - b. Ez

4. ERANSKINA. Hirugarren saioan beharko den materiala

4.1. Eranskina. “Zein aukeratuko zenuke influencer izateko” ariketa

“ZEIN AUKERATUKO ZENUKETE, ZUEN USTEZ, INFLUENCER IZATEKO?”

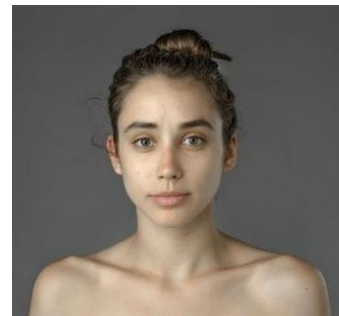
ARIKETA

Jarraian ageri diren 4 pertsona hauetatik influencerra izateko aukera gehiena nork dituen idatzi behar duzue paper batean eta zergatia aldamenean idatzi. Ondoren, denon artean komentatuko dugu.

1.argazkia



2.argazkia



3.argazkia



4.argazkia



Argazkien iturriak:

- 1.argazkia: https://www.abc.es/recreo/abci-hombre-perfecto-segun-canon-belleza-19-paises-distintos-201602190927_noticia.html
- 2.argazkia: <https://www.cabroworld.com/2019/08/10/retocaron-cara-canon-belleza-pais/>
- 3.argazkia: <https://m.facebook.com/104474464289763/photos/a.104474494289760/250093239727884/?type=3>
- 4.argazkia: <https://www.soycarmin.com/buenavida/mujeres-atractivas-no-tienen-suerte-en-el-amor-estudio-20200128-0004.html>

4.2. Eranskina. Aldera ditzagun.

ALDERA DITZAGUN....

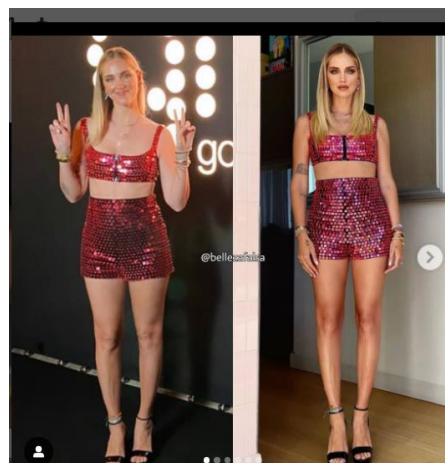
Lehen argazki honetan pertsona famatu bat ikusten dugu egun berberean bi argazki desberdinetan. Lehenengo argazkian natural agertzen da, kazetariak ateratako argazki batean. Bestalde, bigarren argazkian egun berberean ateratako beste argazki bat ageri da: bertan askoz argalagoa agertzen da eta editatutako argazkia dela nabari da. Iturria:

<https://www.instagram.com/bellezafalsa/?hl=es>



Bigarren kasu honetan ere, ezkerreko argazkian neska natural ageri da. Eskuineko argazkian, berriz, egun berberean egina, argalagoa ageri da, aurpegi desberdina dela dirudi, azaleko kolore ilunagoa... Iturria:

<https://www.instagram.com/bellezafalsa/?hl=es>



4.3. Hirugarren saioan landutako edukia lantzeko galdetegia.

Nerabeek sare sozialak euren bizitzan duten eragina lantzeko bi egunez galdetegi hau bete beharko dute. Galdetegiaren iturria: propioa.

1. Egutero sare sozialetan ibilitako ordu kopurua:
 - a. 2022ko ekainaren 8a:
 - b. 2022ko ekainaren 9a:

2. Sare sozial hauek bisitatu ditut egun hauetan:
 - a.
 - b.

3. Sare sozialak bisitatu ondoren, ideia hauek etorri zaizkit burura:

4. Orain badakit sare sozialek nire egunerokotasunean eragin hauek izan ditzaketela:

5. Eragin horien adibide batzuk dira:

6. Ikusten dudanak errealitatearekin berdintasun eta ezberdintasun hauek ditu (sare sozialetan ikusitako kasu bat aukeratu):

5. ERANSKINA. Lagarren saioan beharko den materiala

5.1. Eranskina. Merkatu osasuntsuaren ariketa.



Merkatu osasuntsuaren ariketa. Iturria: FEN (egileak moldatua) (22)

Goian ageri den argazki hau bete beharko dute ikasleek jarraian aipatuko diren erantzun zuzenekin:

Aurreko eranskinetako orrialdea emango zaie eta bertan dauden elikadura talde ezberdinak identifikatu beharko dituzte eta horietako bakoitza zein maiztasunekin jan behar duten esan.

Erantzuna hau izango da Espainiako Nutrizioaren Fundazio ofizialaren arabera (22):

- Ura: 6-8 errazio/ egunean
- Zerealak, zereal integral eta patata: 6 errazio baino gehiago egunean
- Barazkiak: 2-3 errazio egunean.

- Bestela hidratatzeko moduak: infusioak, salda, freskagarriak...
- Frutak: 2-3 errazio egunean
- Oliba / ekilore olioak: 3-4 errazio egunean
- Arraultzak: 3-4 errazio asteko
- Grasa, gozoki eta hestebeteak: neurrizko kontsumoa
- Lekaleak: 3-4 errazio asteko
- Esnekiak: 4 errazio egunean
- Arraina: 3-4 errazio asteko
- Haragi gorria: 3 errazio asteko
- Fruitu lehorrak: 2-4 errazio asteko.

5.2. Eranskina. Ariketa fisikoa nerabezaroan

Gure gorputzak ariketa fisikoa behar du osasuntsu egoteko. Ariketa fisikoa zuzenean lotuta dago bizitza luzeago eta osasuntsuagoari. Lehenago nerabeek euren denbora librean ariketa fisiko gehiago egiten zuten: lagun arteko jolasak, gurasoekin... Orain, ordea, telebistaren, mugikorraren edota internetaren agerpenarekin horietan pasatzen dute euren denbora libre gehiena (22).

Aipatu dugun moduan, garrantzitsua da nerabezaroan ariketa fisikoa burutzea eta onurak hiru taldetan sailkatzen dira:

- Onurak nerabezaroan:
 - Energiaren oreka mantentzea eta obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentzioa.
 - Sistema kardiobaskular eta muskulu/eskeletikoaren garapen osasuntsua.
 - Hainbat arrisku faktoreren agerpena gutxitzea:
 - Gaixotasun kardiobaskularrak
 - 2.motako Diabetes Mellitusa
 - Hipertentsioa
 - Hiperkolesterolemia

- Osasun mentalaren hobekuntza eta ongizate psikologikoa:
 - Antsietatea eta estresa gutxitzea
 - Depresioaren gutxitzea
 - Autoestimua hobetzea
 - Funtzio kognitiboa hobetzea
- Osasun hobetzea helduaroan:
 - Helduaroan obesitatea pairatzeko aukerak gutxitzea.
 - Gaixotasun kronikoen ondoriozko erikortasun eta hilkortasun datuak jaiste.
 - Hezur masaren hobetzearen ondorioz, osteoporosia izateko arriskua jaisten da.

Bi gomendio ematen dira nagusiki nerabeen ariketa fisikoaren inguruan:

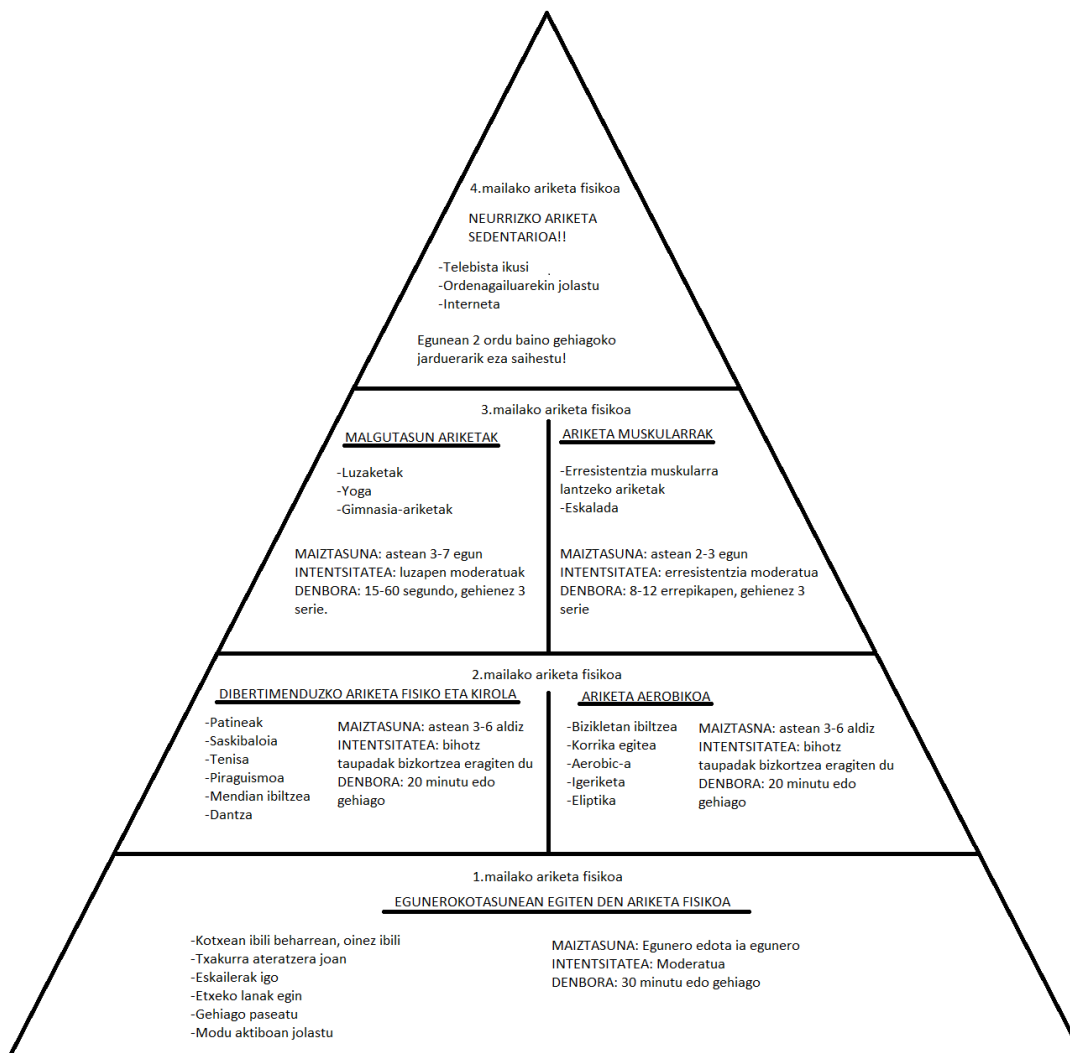
- Nerabeek egunero 60 minutuko ariketa fisiko moderatua burutzea.
- Asteko bi egunetan hezurren osasuna, indar muskularra eta malgutasuna hobetuko dituen ariketak egitea.

Egunero nerabeen 60 minutuko ariketa fisikoa burutzeko bi modutara egin daiteke:

1. Ariketa fisikoa periodo motzean intentsitate baxuan maiztasun handiagoan.
2. Periodo luzeagoko ariketa fisikoa, baina maiztasun txikiagoan.

Honetarako interesgarria izango da eskolara edota oinez joan daitekeen lekuetara desplazamenduak oinez egitea, lagun arteko jolasak sustatzea...

5.3. Eranskina. Ariketa fisikoa nerabezaroan. Piramidea.



Ariketa fisikoaren piramidea. Iturria: FEN fundazioa (22), egileak moldatua

6. ERANSKINA. Bostgarren saioan beharko den materiala

6.1. Eranskina. Gordofobia lantzen

1.bideoa. Gordofobiaren azalpena eta honek eragin ditzakeen ondorioak azaltzen dituen bideoa da.

Eskuragarri: <https://www.youtube.com/watch?v=Y4jE0A2aJJw>

2.bideoa. Aiora Renteria abeslariak bere lekukotza ematen du gordofobiaren inguruan eta berak jasandako ondorioak zein izan diren azaltzen du.

Eskuragarri: <https://youtu.be/pEnZ58DnY2w>

7. ERANSKINA. Jardueretan erabili diren teknikak eta horien azalpena

7.1. Eranskina. Jardueretan erabili diren teknikak

JARDUERA BAKOITZEAN ERABILI DIREN TEKNIKAK		
JARDUERA ZENBAKIA	JARDUERAREN IZENA	ERABILITAKO TEKNIKAK
1.JARDUERA	Bakoitzaren autoestimua landuz	<ul style="list-style-type: none"> Galdetegia: ikerketa teknika Bideoa "Secundaria alumnos-autoestima". Philips 66: ikerketa teknika. Nerabeen eta osasun agenteen azalpena. Esposizio teknika azalpenarekin
2.JARDUERA	Autoestimu baxuari aurre eginez	<ul style="list-style-type: none"> Irakurketa eztabaidarekin: esposizio teknika
3.JARDUERA	Nola ikusten naiz vs nola ikusten naute	<ul style="list-style-type: none"> Galdetegia: ikerketa teknika.
4.JARDUERA	La belleza real: cómo te ves vs cómo te ven	<ul style="list-style-type: none"> Bideoa eztabaidarekin: esposizio teknika
5.JARDUERA	Gorputz irudiaz hizketan	<ul style="list-style-type: none"> Azalpena eztabaidarekin: esposizio teknika
6.JARDUERA	Lehen eta bigarren saioko edukien ebaluazioa	<ul style="list-style-type: none"> Ikerketa teknika: galdetegia Gaitasunezko teknika
7.JARDUERA	Edertasunaz hitz egiten	<ul style="list-style-type: none"> Tormenta de ideas: ikerketa teknika
8.JARDUERA	Zein aukeratuko zenuke influencer izateko?	<ul style="list-style-type: none"> Fotopalabra: ikerketa teknika
9.JARDUERA	Aldera ditzagun	<ul style="list-style-type: none"> Azalpena eztabaidarekin: esposizio teknika
10.JARDUERA	Sare sozialak gure egunerokotasunean	<ul style="list-style-type: none"> Galdetegia: ikerketa teknika Gaitasunezko teknika
11.JARDUERA	Merkatu osasuntsuaren jarduerak	<ul style="list-style-type: none"> Hausnarketarako teknika ariketa bitartez. Ikerketa teknika: galdetegia.
12.JARDUERA	Ariketa fisikoaz hizketan	<ul style="list-style-type: none"> Irakurketa eztabaidarekin: esposizio teknika
11.JARDUERA	Ariketa fisikoaren piramidea	<ul style="list-style-type: none"> Azalpena eztabaidarekin: esposizio teknika
14.JARDUERA	Plan osasuntsu bat burutzea	<ul style="list-style-type: none"> Gaitasunezko teknika
15.JARDUERA	Gordofobiaren errealitatea	<ul style="list-style-type: none"> Philips 66 Bideoa eztabaidarekin: esposizio teknika
16.JARDUERA	Programaren ebaluazioa	<ul style="list-style-type: none"> One minute paper

Jardueretan erabili diren teknikak. Iturria: propioa.

7.2. Eranskina. Jardueretan erabili diren tekniken azalpena

ERABILITAKO TEKNIKA	AZALPENA
Ikerketa teknikak	Taldearengandik gaiaren inguruan dakiten informazioa biltzeko balio dute, dituzten aurre-kontzeptuak, euren bizipenak, sinesmenak...
Galdetegia	Banaka, binaka edo hirunaka egin daitekeen jarduera bat da eta bertan hainbat galdera ireki edo itxi izan ditzakeen galdera zerrenda bat dago. Xede taldearen eginbeharra horiek erantzutea izango da.
Tormenta de ideas	Taldeari hitz bat azalduko zaio eta haiek hitz horrek eurentzat esan nahi duena adierazi beharko dute hitz bat edo bitan.
Fotopalabra	Banaka edota taldeka aukeratzeko eman zaizkien argazkietatik bat aukeratu beharko dute eta aukera horren zergatia azaldu beharko dute jarraian.
Philips 66 moldatua	Talde txikitik gai baten inguruko ideiak eztabaidatzeko proposatzen da. Bertan eztabaidatu diren ideiak talde handian partekatzen dira eta besteek proposatutakoa ikusi ostean, berriz ere talde txikira itzuliko da talde handian aipatu den hori komentatzera.
Esposizio teknikak	Jakintza, informazio eta teoriak transmititzeko, kontrastatzeko eta berrantolatzeke erabiltzen dira.
Azalpena eztabaidarekin	Gai baten inguruko aurkezpen bat egingo zaie. Ondoren, gaiaren inguruan eztabaida bat egingo da eta bertan (libreki edo egitura batekin) parte-hartzaileak zalantzak, komentarioak... pentsatu eta planteatuko dituzte.
Irakurketa eztabaidarekin	Banaka gai baten inguruan dokumentu bat irakurtzea proposatzen zaie. Gero, irakurri dutenaren inguruan eztabaida bat egingo da.
Bideoa eztabaidarekin	Gai baten inguruan informatzen duen bideo bat jarriko zaie nerabeei, ondoren ikusi dutenaren inguruko eztabaida bat egingo da.
Hausnarketarako teknikak	Errealitatea eta errealitate honen zergatia aztertzeke erabiltzen dira. Teknika hauen helburua jarrera, balore eta sentimenduak lantzea da.
Ariketa bitartez	Jarduera honen helburua hau burutzen dutenak hausnartu dezaten lortzea da, eta horretarako, ariketa bat egiteko proposatuko zaie. Ondoren bakoitzak eginiko hausnarketa elkarbanatuko da.
Gaitasunezko teknikak	Gaitasun psikomotor, pertsonal eta sozialak eta gertakari errealean aurrean nola jokatu beharko genukeen lantzen da.
“One minute paper” ariketa	Ikasleei orri bat emango zaie eta bertan klase batean jasotako ikasgaiaren hausnarketa bat egin eta ideia nagusiak idazteko eskatuko zaie.

Jardueretan erabili diren tekniken azalpena. Iturria: Osasun hezkuntza egiteko gida (23), egileak moldatua

8. ERANSKINA. Ebaluatze erabiliko diren tresnak.

Ebaluatze erabili diren tresnak Nafarroako Gobernuaren Osasun-Hezkuntzak egiteko eskuliburua erabili da (24).

8.1. Eranskina. Emaitzen ebaluazioa burutzeko egingo den prozeduraren azalpena.

1.SAIOA:

Lehenengo saioan jarri diren helburuak hauek izango dira:

- **1.HELBURUA:** Autoestimua egokia izatearen garrantziaz ohartzea eta autoestimua baxua izatearen ondorioez jabetzea.
- **2.HELBURUA:** Nerabe bakoitzak bere autoestimua inguruan hausnarketa egiteko gai dela erakustea.
- **3.HELBURUA:** Autoestimua egokia izateko teknikak zein diren badakitea erakustea

Edukia ebaluatze tresnak:

<u>HELBURUA</u>	<u>EBALUATZEKO ERABILIKO DEN METODOA</u>
1.HELBURUA	Gidoiaren bidezko behaketa sistematikoa. Autoestimua baxua duten pertsonen ezaugarriak azaltzean ebaluatuko da informazioa ongi jaso duten edo ez. 2.saioaren amaieran banatuko zaien ariketaren bitartez ebaluatuko da helburu hau barneratu duten ala ez.
2.HELBURUA	Morris Rosenberg galdetegia erantzun ostean jaso egingo da eta bertan behatuko da nerabe bakoitzak bere autoestimua inguruan eginiko hausnarketa.
3.HELBURUA	2.saioan ebaluatuko da helburu hau. Talde bakoitzak autoestimua baxuari aurre egiteko teknika bat azaldu beharko du. Egiten duten azalpena baloratuko da. 2.saioaren amaieran banatuko zaien ariketaren bitartez ebaluatuko da helburu hau barneratu duten ala ez.

1.saioko helburuak ebaluatze tresnak. Iturria: propioa

2.SAIOA

Bigarren saioan lortu beharko diren helburuak:

- **4.HELBURUA:** Bakoitza bere gorputz irudiaren pertzepzioaz jabetzea.
- **5.HELBURUA:** Gorputz irudiaren pertzepzio txarrak euren autoestimuan izan ditzakeen ondorio negatiboez jabetzea.
- **6.HELBURUA:** Euren burua maitatzen ikasi behar dutela ulertzea.

Edukia ebaluatzeko tresnak:

<u>HELBURUA</u>	<u>EBALUATZEKO ERABILIKO DEN METODOA</u>
4.HELBURUA	Lan eta ezberdinen analisia teknika erabiliz, bikoteka egin behar duten “nola ikusten naiz vs nola ikusten naute” ariketan erantzun dutena erreparatuko da. Horretarako osasun agenteak ariketa jaso egingo du.
5.HELBURUA 6.HELBURUA	Helburu hauek lantzeko, bigarren saioaren amaieran banatuko zaien ariketako galdetegi bat erantzun beharko dute etxean.

2.saioko helburuak ebaluatzeko tresnak. Iturria: propioa

3.SAIOA

Hirugarren saioan lortu behar dituzten helburuak:

- **7.HELBURUA:** Saren sozialen bitartez transmititzen diren ideia okerren inguruan ohartaraztea.
- **8.HELBURUA:** Sare sozialek egungo bizitzan duten eragina zein den ulertzea.

<u>HELBURUA</u>	<u>EBALUATZEKO ERABILIKO DEN METODOA</u>
7.HELBURUA 8.HELBURUA	Helburu hauek lantzeko, 3.saiorekin amaieran galdetegi bat banatuko zaie nerabeei eta 5.saiorako erantzun beharko dute. Galdetegi honen barnean, beraiek sare sozialekiko dituzten ideia, hausnarketa eta iritziak elkarbanatuko dituzte eta ondoren, osasun agenteek baloratuko dute.

3.saioko helburuak ebaluatzeko tresnak. Iturria: propioa

4.SAIOA

4.saioan lortu behar dituzten helburuak:

- **9.HELBURUA:** Euren adinari dagokion elikadura osasuntsuaren informazioa barneratu dutela erakustea.
- **10.HELBURUA:** Ariketa fisikoaren maiztasun, intentsitate eta denboraren inguruan nahikoa informazio jaso dutela erakustea.

- **11.HELBURUA:** Ariketa fisiko eta elikadura osasuntsua barne-hartzen dituen plan bat egitea.

Edukia ebaluatzeko tresnak:

<u>HELBURUA</u>	<u>EBALUATZEKO ERABILIKO DEN METODOA</u>
9.HELBURUA 10.HELBURUA 11.HELBURUA	4.saioko helburuak ebaluatzeko sorturiko materialen analisisa teknika erabiliko da. 4.saiotik 5.era bitartean egin behar duten ohitura osasuntsuen inguruko plan horiek jasoko dira eta ea helburuak barneratu dituzten erreparatuko da.

4.saioko helburuak ebaluatzeko tresnak. Iturria: propioa

5.SAIOA

5.saioan lortu behar diren helburuak:

- **12.HELBURUA:** Gordofobia kontzeptua ulertu dutela erakustea.
- **13.HELBURUA:** Gordofobiak dituen ondorioak zein diren badakitela erakustea.

Edukia ebaluatzeko tresnak:

<u>HELBURUA</u>	<u>EBALUATZEKO ERABILIKO DEN METODOA</u>
12.HELBURUA 13.HELBURUA	Azken helburu hauek ebaluatzeko, bideoa ikusi ostean idazten duten definizio eta ondorioekin idatzitako txostena jasoko da eta osasun agenteek ia helburuak bete diren ebaluatuko dute.

5.saioko helburuak ebaluatzeko tresnak. Iturria: propioa

PROGRAMAN LANDU DIREN EDUKIAK EBALUATZEKO ERABILIKO DIREN METODOAK:

Programarekin amaitzeko, idatzizko hausnarketa bat eskatuko zaie ikasleei eta bertan idatzi dutenaren arabera, ea helburuak barneratu dituzten, zein eduki barneratu duten gehien, nerabeek landutakoaz zein iritzi duten... jakingo da. "Lan eta ariketa desberdinen analisisa" teknika erabiliko da.

8.2. Eranskina. Osasun agenteek prozesua eta egitura/baliabideetan egin beharreko ebaluazioan erabiliko den materiala.

EBALUAZIO-TRESNAK (OSASUN AGENTEAK)					
	1	2	3	4	5
Saioaren inguruan iritzi orokorra					
Xede taldearen inguruan	1	2	3	4	5
Parte-hartze egokia izan dute					
Proposaturiko jarduerak burutu dituzte					
Edukiak xede taldera egokitu dira					
Edukiak barneratu dituzte					
Metodologiaren inguruan	1	2	3	4	5
Edukiak azaltzeko egin ditugun jarduerak lagungarriak izan dira					
Jardueretan erabilitako teknikak egokiak izan dira helburuak lortzeko					
Burutu den plangintza aurreikusita zegoenarekin bat dator					
Saioaren iraupena egokia izan da					
Ordutegia egokia izan da					
Parte hartzearen inguruan	1	2	3	4	5
Asistentzia egokia izan da					
Agindutako jarduerak burutu dituzte					
Jende ezberdin askok hartu du parte					
Egitura eta baliabideen balorazioa	1	2	3	4	5
Espazioa egokia izan da (ikasgela)					
Erabilitako materiala egokia izan da					
Saioak ematerako orduan...	1	2	3	4	5
Eroso sentitu naiz					
Nerabeen aldetik kolaborazioa jaso dut					
Lanerako giroa egokia izan da					

Osasun agenteek ebaluatzeko erabiliko dituzten tresnak. Iturria: Osasun hezkuntza egiteko gida (24), egileak moldatua

8.3. Eranskina. Xede taldeak prozesua eta egitura/baliabideetan egin beharreko ebaluazioan erabiliko den materiala.

EBALUAZIO-TRESNAK (XEDE TALDEA)					
	1	2	3	4	5
Saioaren inguruan duzun iritzi orokorra					
Gehien gustatu zaizkidan hiru gauza	<ul style="list-style-type: none"> • • • 				
Aldatuko nituzkeen hiru gauza	<ul style="list-style-type: none"> • • • 				
Landu den edukiaren inguruan	1	2	3	4	5
Interesgarriak izan dira landutako edukiak					
Eguneroko bizitzan saio hauetan zehar ikasitakoa aplikatuko dut					
Programa berritzailea izan da					
Eroso sentitu naiz landu diren edukiekin					
Erabilitako metodologia	1	2	3	4	5
Egindako jarduerak ongi planteatuta zeuden					
Jarduerak burutzeko teknikak egokiak izan dira					
Saioaren iraupena egokia izan da					
Ordutegia egokia izan da					
Parte hartzearen inguruan...	1	2	3	4	5
Parte hartu dut programan zehar burutu diren jardueretan					
Eroso sentitu naiz saioetan parte hartzean					
Programako edukien egunerokotasuna jarraitu dut					
Osasun agenteak	1	2	3	4	5
Eduki eta jardueren azalpen egokiak eman dituzte					
Eduki eta jarduerak gure beharretara egokitu dituzte					
Konfiantza transmititu didate					
Egitura eta baliabideak	1	2	3	4	5
Espazioa egokia izan da (ikasgela)					
Erabilitako materiala egokia izan da					

Xede taldeak programa ebaluatzeko erabili dituzten tresnak. Iturria: Osasun hezkuntza egiteko gida (24), egileak moldatua

8.4. Eranskina. Xede taldeak programa honen ostean sentitutako emozioak ebaluatzeko bete beharreko galdetegia.

- 1.- Nola sentitu zara saioan zehar? Landutako gaia interesgarria izan da?
- 2.-Landu diren gai desberdinekin identifikatua sentitu zara (autoestimua baxua, gorputz irudiarekin gustura ez sentitzea, obesitatea pairatzeagatik burlak jasotzea, sare sozialetako estereotipoen ondoan gutxi sentitzea...)?
- 3.-Saio honetan entzundakoaren ondoren jakingo zenuke horrelako egoera baten aurrean nola jokatu? Jakingo zenuke norengana jo beharko zenukeen?
- 4.-Zeure lagunen bat egoera horretan ikusten baduzu jakingo zenuke nondik hasi laguntzen?
- 5.-Landu diren gaiak (autoestimua egokia izatea, bakoitzak bere burua maitatzea, ariketa fisikoa egin eta elikadura egokia mantentzea, sare sozialetan agertzen diren pertsonaiek askotan errealitatea islatzen ez dutela jakitea...) egoki gestionatuz gero, kontziente naiz neure ongizatea lortuko dudala?
- 6.-Aipatu diren gaietan lan gehiago egin beharko litzatekeela uste duzu?
- 7.-Aipatu nahiko zenigukeen beste zerbait....

Xede taldeak euren emozioak ebaluatzeko erabili dituzten tresnak. Iturria: propioa.