

Barrutik Kanpora programa

Begirada Berria

---

# Gazte arduratsu eta orekatuak heziz

Nerabeen komunikazio, autoezagutza  
eta barne orekarako zirkuluak

---



# Sarrera

Informazioz eta eskakizunez betetako mundu honetan, nerabeek espazio seguruak behar dituzte beraien burua osotasunean ulertzeko eta adierazteko, beraien autoestimua eta hezkuntza-komunitateko kide izatearen sentimendua indartuz.

Estereotipoak saihestuz, gizontasun eta emakumetasun arketipoekin lotutako ezaugarriak giza garapenaren baliabide gisa integratzea proposatzen da.

Praktikan, helburua, norabidea eta egitura lantzen dira, zaintza, sormena eta enpatiarekin batera, arazoak konpontzen dituen osotasunezko prestakuntza baterako, harremanak eta ongizate emozionala alde batera utzi gabe.



# Metodología

---

Entzuteko eta elkarrizketarako zirkuluak: norbera adierazteko, konfiantza eraikitze eta enpatia lantzeko modu seguru eta gidatua. Identitatea eta autoezagutza: barneko indarguneak eta ezaugarri pertsonalak aurkitzeko dinamikak, estereotipo eta rol zurrinak inposatu gabe.

**Adimen emozional aplikatua:** antsietatea, frustrazioa edo errua bezalako emozioak ezagutzeko eta kudeatzeko tresnak; erresilientzia eta komunikazio asertiboa lantzea.

**Sormen eta gorputz-dinamikak:** mugimendua, arnasketa kontzientea, jolasa eta adierazpen artistikoa, gorputza, burua eta emozioa integratu daitezten.

**Bizikidetzeta eta elkarrekiko errespetua:** komunikazioa hobetu, gatazkei aurre egin eta elkarlaneko giro osasuntsua sustatzen duten praktikak.





# Proposamena

- 2 orduko saioak hilabetero ekainerarte:  
Autoezagutza eta emozioen kudeaketa  
tailerrak.

Elkarrizketa-zirkulu bereiziak ala bateratuak,  
helburuaren eta jardunaren arabera.

Autoestimua, talde-kohesioa eta komunitate-  
sentimendua indartzeko jarduerak.

Dinamika sortzaileak eta giza ezaugarrien  
integrazioa (fokua/egitura eta zaintza/  
entzutea)

Nortasun pertsonala, komunikazio enpatikoa  
eta bizikidetzak.

**Bukaera jardunaldia:** Egun osoko irteera  
ikasitakoa gogoratu eta integratzeko. Ospakizun  
osasungarria musikarekin eta mugimenduarekin.

**Inbertsioa:** 140 euro/orduko

**Taldeak:** Gehienez 28 pertsona



# Sintesia

Barutik kampa programak giza ezaugarriak orekatzen dituen osotasunezko ikuspegi bat proposatzen du, pertsona guztiek helburua eta norabidearen lanketa zaintza eta enpatiarekin batera garatu dezaten. Dimentsio horiek bateratzean, sormena, diziplina, erresilientzia eta osasun emozionala sustatzen dira, eta ikaskuntza sakonagoak eta harreman osasungarriagoak bultzatzen dira hezkuntza-komunitatearen barruan.

## Ikastetxearentzako onurak

Eskolako bizikidetzeta eta gelako giroa hobetzea. Autokonfiantza, empatia eta erronka akademiko eta pertsonalei aurre egiteko baliabide gehiago dituzten ikasleak.

Irakaskuntza-talde kohesionatuagoak, eustresnak eta muga argiak dituztenak.

Familia konprometituagoak eta hazkuntza kontzienteko eta errespetuzko komunikazioko praktikak dituztenak.





# Bideratzaileak



Jon Medina

Begirada Berriaren sortzailea.

➤ Bideratzailea, emozioak laguntzean eta hazkunde pertsonalean aditua, topaketa-guneak sortu ditu, non gazteen eta gizonen artean benetakotasuna, gaitasun sozialak eta lidergo enpatikoa sustatzen diren.

Bere helburua kontziente, enpatiko eta norberaren segurtasunez beteriko belaunaldiak heztea da.

[jonchura@gmail.com](mailto:jonchura@gmail.com)





**Aiala Atutxa**

Barrutik Kanpora-ren sortzailea Jon Medina-  
rekin batera

Proiektu honetan, hezkuntza esparruko  
ibilbidea -irakasle eta orientatzaile gisa- bere  
ezagutza eta ongizaterako egindakoarekin  
bateratzen da.

Batasun horretatik abiatuta, norbere  
buruarekin, bizitzarekin eta gainerako  
pertsonekin benetazko konexioa ahalbidetzen  
duen ikuspegia proposatzen du.

[aialaar@hotmail.com](mailto:aialaar@hotmail.com)

