BIZITZA BETEA

ADINEKOENTZAT ETA ADINEKOEKIN PRESTAKUNTZA-PLANAK EGITEKO GIDALIBURUA

helduak ADI!
Red Social por un Plan Integral de Participación de las Personas Mayores en Euskadi

Egilea: XABIER GARAGORRI YARZA

Elkartea: HELDUAK ADI!

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
BERDINTASUN, JUSTIZIA ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD, JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

helduakADI!
Red Social por un Plan Integral de Participación de las Personas Mayores en Euskadi

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
BERDINTASUN, JUSTIZIA ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD, JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

KREDITUAK

Txosten honek Creative Commons lizentzia du:

Egilea:

Xabier GARAGORRI YARZA

Helduak Adi!

Argitaratze data:

2021 Iraila

Itzulpena:

Eusko Jaurlaritzaren itzulpengintza zerbitzua

AURKIBIDEA

HITZAURREA 4

I.- ADINEKO PERTSONEKIKO PRESTAKUNTZA-EREDUA 6

1.- Prestakuntza-planaren ezaugarriak 6
2.- Bizitzeko eta bizitza betea izateko oinarrizko premiak eta gaitasunak 9
3.- Bizitzeko oinarrizko premiak zehaztea 12
4.- Konpetentzia pertsonalen garapena eta inguruneko baldintzak 16
5.- Hezkuntza-eredua eta prestakuntza-ekintzaren gaineko ikuspegiak 17
6.- EAEko adineko pertsonekin batera prestakuntza-ekintzak diseinatzea, bizitza betearen ikuspegitik 18
7.- Bizi-ibilbideak pertsonalizatzea 20

II.- PRESTAKUNTZAKO EKINTZEN KATALOGO ORIENTAGARRIA 22

1.- Konpetentzia espezifikoak garatzeko moduluak 23
1.1.- Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak 23
1.1.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 23
1.1.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: jarduera fisikoa eta mugikortasuna, gorputz-osasuna eta osasun mentala 24
1.1.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 26
1.2.- Segurtasun- eta babes-premiak 27
1.2.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 27
1.2.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: etxeko ekonomia, herritarren segurtasuna, hirigintza eta etxebizitza, segurtasuna eta babes psikologikoa 28
1.2.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 29
1.3.- Adimena, natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia 30
1.3.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 30
1.3.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: natura eta ekologia, teknologia 31
1.3.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 32
1.4.- Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak 33
1.4.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 33
1.4.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: afektibitatea eta pertsonen arteko harremanak, elkarbizitza soziala, parte-hartzea 35
1.4.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 37

1.5.- Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak 38
1.5.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 38
1.5.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: jolasa, artea, aisia . 39
1.5.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 39
1.6.- Bizitzari esanahia emateko premia 41
1.6.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 41
1.6.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: bizitzaren esanahia, norberaren kontzientzia handitzea 43
1.6.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 45

2.- Zehar-konpetentziak garatzeko moduluak 46
2.1.- Komunikatzen ikastea 47
2.1.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 47
2.1.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak/osagaiak: ahozko komunikazioa (ahozkoa eta idatzia), hitzik gabeko komunikazioa, konpet. Digitala 47
2.1.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 48
2.2.- Ikasten eta pentsatzen ikastea 49
2.2.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 49
2.2.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: informazioa bilatzea eta kudeatzea, pentsamendu analitikoa, pentsamendu kritikoa, sormenezko pentsamendua 50
2.2.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 50
2.3.- Ikasten eta ekiten ikastea 51
2.3.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 51
2.3.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: hasierako eta berrikuntzarako fasea, garatzeko, ebaluatzeko eta hobetzeko faseak . 53
2.3.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 54
2.4.- Elkarrekin bizitzen ikastea 54
2.4.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 54
2.4.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: pertsonen arteko komunikazioa, taldean kooperatzea, pertsonen jarrerak eta gatazkak konpontzea 56
2.4.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 57
2.5.- Izaten ikastea 58
2.5.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea 58
2.5.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak: nork bere gorputza emozio eta pentsamenduak erregulatzea, nork bere ekintzak erregulatzea, autokontzeptua, autoestimua, autonomia 59
2.5.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak 60

III.- PRESTAKUNTZA-JARDUERAK DISEINATZEKO GIDA 62

1.- Prestakuntza-moduluaren osagaiak 62

2.- Prestakuntza-modulua eta -plana egiteko orientazio-urratsak 63

1. urratsa: Prestakuntza-jarduerak, hartzaileak eta hezitzaileak diagnostikatzea eta identifikatzea 64

2. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren helmuga eta irteera-profila identifikatzea 66

3. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia 69

4. urratsa: Curriculumaren diseinua: egoera, edukiak, jarduerak, ebaluazioa . 72

5. urratsa: Baliabideen azterketa eta bideragarritasuna 75

6. urratsa: Prestakuntza-planaren jarraipena eta ebaluazioa egiteko neurriak..76

7. urratsa: Prestakuntza-eskaintza egiteko, haren berri emateko eta hartzaileen izen-ematea gauzatzeko aurkibidea 76

3.- Metodologiari buruzko orientazio orokorrak 78

4.- Gizartearen onura eta garapen pertsonala sustatzeko prestakuntza-jardueren adibideak 79

4.1.- Ikasketa-zerbitzu solidarioa 80

4.2.- Gizarte-onurako proiektuen eremuak 82

4.3.- Taldean kooperatuz ekiten ikastea 84

4.4.- Gizarte-onurako proiektuak egiteko orientazio-urratsak 86

ERANSKINAK 93

1. eranskina: Prestakuntzako jarduera tipologia 93

2. eranskina: Prestakuntza-moduluak edota planak diseinatzeko kontrol-taula 94

3. eranskina: Gizarte-onurari eta garapen pertsonalari buruzko proiektuak egiteko kontrol-taula 95

HITZAURREA

Lehenengo aldiz historian, gure gizarteak inoiz ez bezalako heterogeneotasuna eta dibertsitatea bereizgarri dituen belaunaldi bat dauka, orain arte ezagutzen ez ziren indizeak dituena osasunari, prestakuntzari, esperientziari eta bizitzaren ikuspegiari dagokienez.

Zenbait trantsiziotan, hala nola soziodemografikoan, sartuta dagoen gizarte baten eboluzioaren mugarri bat da; izan ere, gurea oso bizkor eraldatu da, alderdi guztietan.

Trantsizioek eta eraldaketek, halabeharrez, mota guztietako erronkak ekartzen dizkigute. Gizartearentzako erronka berriak, erakunde publikoen eta adinekoen elkarteen arteko lankidetza eskatzen dutenak, baita oro har hirugarren sektorearekiko, merkatuarekiko, familiekiko eta erkidegoekiko lankidetza ere.

Lehenik eta behin, adinekoentzako politikak eraikitzeko erronka, adinekoekin eraiki ere, Agenda Nagusitik egiten ari garen moduan, eta haiekin proiektu zehatzak diseinatuz eta bultzatuz, Euskadiko Adinekoen Batzordearen bitartez.

Proiektu zehatzak eta elkarrekin konektatuak, adibidez: Helduak Zabaltzen, adinekoen gizarte-zentroak eraldatzen laguntzeko; Altxor 7.0, adinekoei beren bizi-proiektuetan informazioa, orientazioa eta laguntza pertsonalizatua eskaintzeko; eta Bizitza Betea, non gida hau kokatuta baitago, beren proiektuak bizitza betearen ikuspegitik bultzatzeko dauzkaten gaitasunak indartzeko.

Ikuspegi honek euskal estrategia berrian kokaturiko hiru proiektuok adinekoekin bideratzen ditu eta adineko pertsona guztiak hartzen ditu kontuan; horren arabera, haiekin diseinatzen, abian jartzen eta ebaluatzen dira politikak, zeinak adineko autonomoei ere zuzenduta dauden, horrelakoak baitira gehien-gehienak, eta belaunaldi berrien itxaropen, interes, behar eta gaitasunetara egokituta dauden.

Eusko Jaurlaritzako Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Sailarena den gidaliburu hau, Helduak Adi!-k (Adinekoen Partaidetzarako Plan Integrala lortzeko Euskadiko Gizarte Sareak) egin du, Zerbikas fundazioarekin eta Hartu Emanak elkartearen lankidetzarekin. Elkarlanean garatutako gidaliburu hau, “Bizitza betea” proiektuaren esparruan kokatzen da.

Gidaren helburua da adinekoentzako gaikuntza- prozesuetan laguntzen duten eragile publiko eta pribatuak baliabidez hornitzea, bizitza betearen ikuspegitik, eta adinekoen bizi-proiektuak bai norberaren aldetik bai taldeka sustatzeari buruzko praktika eta ikaskuntzarako komunitate bat sortzen laguntzea, haien bizi-kalitateari, ongizateari eta partaidetzari eragingo diena.

Mundua mundu denetik, jakiteko grina eta ikasteko gogoa gizateriaren bereizgarrietako bat izan dira. Baita adinekoen belaunaldi berriena ere, bizitza betea eduki nahi dutelako, ahalik eta autonomia handienarekin, eta gizartean parte hartu, guztien onerako ekarpenak eginez.

Beraz, espero dut gida honek funtsezko gakoak ekartzea bai adinekoentzat bai gizartearentzat garrantzi eta balio handia izango duten eta itxaropena piztuko duten jarduerak diseinatzen laguntzeko.

Bizitzea ikastea delako. Izateko eta parte hartzeko ikastea.

Beatriz Artolazabal
Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako sailburua

I.- ADINEKO PERTSONEKIKO PRESTAKUNTZA-EREDUA

1.- PRESTAKUNTZA-PLANAREN EZAUGARRIAK

Gaur egun «adinekoa»k zer esan nahi duen oinarri hartu dugu prestakuntza-plana lantzeko. Bizi-etapak banatzeko eredu zurruna inkongruentea da belaunaldiarteko banaketa artifiziala hausten duen bizi-eredu malguarekin. Gaur egungo bizi-itxaropena iraganekoa baino luzeagoa da, eta gizartean askotariko aldaketak gertatzen ari dira. Ikuspegi horrek aldatu ditu bizitza hiru etapatan (ikasteko, lan egiteko eta erretiroa hartzeko etapetan) banatzeko eredu estankoaren mugak. Herritar guztiok parte hartzen dugu horretan, eta bizi-eredu luzeago, pertsonalizatuago eta malguagora abiatzen gara.

Prestakuntza-planaren ezaugarriek adineko pertsonak aintzat hartzeko modu horren araberakoak izan behar dute. Profilak oso anitzak izan arren, lehenengo aldiz gertatzen ari da pertsonek prestakuntza, ongizate, osasun, esperientzia eta ikasteko gaitasun handiak dituztela bizitzaren azken etapan, eta bizitza 20 edo 30 urte gehiagoz luzatzeko itxaropena dutela. Horrelako legatua izanik, belaunaldi horren zahartzaroa ezin izango da izan aurreko belaunaldietakoa bezalakoa.

Horiek horrela, etorkizuneko aukerarik onena hauxe izango litzateke: adineko pertsonek beren garapen pertsonalarekin eta beren garapen sozialarekin konpromisoa hartzea modu bateratuan eta osagarrian. Garapen eta hazkunde pertsonalari dagokionez, prestakuntzako planak lagungarria izan behar du pertsonen oinarrizko premiei erantzuteko. Horretan, batez ere, garapen-premiak kontuan hartu behar dira, lehen mailako gabezia-premiekin batera. Garapen sozialari dagokionez, prestakuntza-planak lagungarria izan behar du adineko pertsonak ahaldunak, proaktiboak eta solidarioak izan daitezen, eta adineko pertsonen kolektiboarekin eta gizarte osoarekin konprometituak izan daitezen. Prestakuntza-planaren bitartez, neurrira eginiko bizitza-proiektuak bultzatu behar dira, eta planetan kontuan hartu behar da giza premien gaineko ikuspegi orokorra.

Prestakuntzari buruzko gidaliburu honetan proposamen orientagarria egin dugu. Gero, erakundeek eta interesa duten elkarteek (udaleko erakundeek, adineko elkarteek edo beste erakunde partikular batzuek) beren prestakuntza-plana egin beharko dute, kasu bakoitzeko ingurunearen, baldintzen eta lehentasunezko premien arabera. Prestakuntza-planaren bidez, erreferentzia-esparrua eman nahi izan dugu, adineko pertsonek bizitza-proiektu pertsonalizatuak egiteko eta garatzeko. Honako alderdi hauek txertatu beharko dira proiektuetan, modu osagarrian:

- Hazkunde pertsonala, giza premia guztien gaineko ikuspegi globala kontuan hartuta, erantzun egokia eman ahal izateko.
- Gizarte-garapena. Proposatu egiten da adineko pertsonek parte eta konpromisoa hartzea gizarte-onurako ekintzetan, baldin eta adineko pertsonen kolektiboa eta, orokorrean, gizartea hobetzeko ekintzak badira.

Prestakuntza-planaren xede-hartzaileak adineko pertsona guztiak dira; nagusiki, autonomoak izaten jarraitzen dutenak, zeinek adineko pertsonen % 80 osatzen duten.

- Erretiro hartu aurretiko adineko pertsonak ere planaren hartzaileak izan daitezke. Pertsona horiek «erretiro hartzeko eta, labur esanda, bizi-zikloko etapa berri batean

hasteko prestakuntza-ekintzetan» parte har dezakete, adineko pertsona guztiek ez baitute erretiroa hartzen.

- Horretan, arreta berezia eman behar zaie gizarte-proiektuetan parte hartzen ari direnei edota ekimenak sustatu nahi dituzten edo parte hartzeko interesa dutenei, proiektu horiek prestakuntzarekin lotzeko asmoz.

Azken belaunaldietako pertsona zaharren profilak eta konpetentziak oso anitzak dira, pertsona bakoitzaren bizitza-ibilbidearen ondoriozkoak. Adineko pertsona askok eskatzen dute gizartean parte-hartze handiagoa izatea eta administrazioarekin beste era bateko harremanak edukitzea. Adineko pertsonek adierazten dute eskubideak eta gaitasunak dituztela, eta haien bizitzaren jabe eta gizartearen eraldaketaren parte izaten jarraitu nahi dutela.

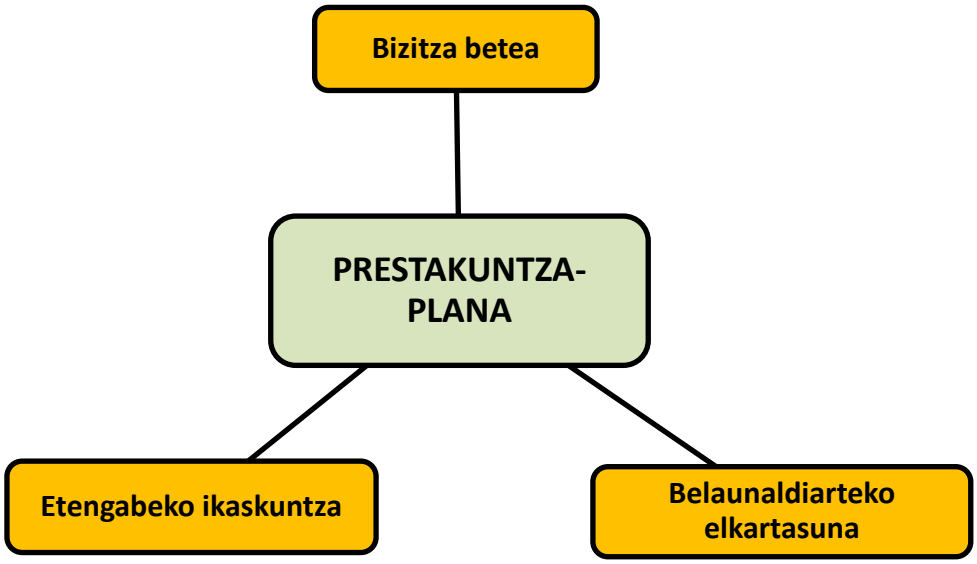
Euskal gizartearen garapenerako gako da haien energia eta talentua, beraz, ezinbestekoa da haien parte-hartzea. Hori dela eta, ikuspegi tradizionala —adineko pertsonei aisialdiko eskaintzak egitea, beste pertsona batzuek adineko pertsonentzat diseinatu dituzten eskaintzak proposatzea eta adineko pertsonek era pasiboan kontsumitzea— atzean utzi, eta adinekoek parte hartu beharko lukete adinekoentzako politiketan eta zerbitzuetan, eta haien aisialdi aktiboa, kultura-sorkuntza edota gizarte-eraldaketa sustatu beharko lituzkete.

Bizitzaren etapa guztietan ikastea gako-faktorea da garapen pertsonal eta sozialerako. Autonomia eta inklusio soziala sustatzeko tresna da, eta norberaren garapenak gizartearen premiekin konektatzeko bitartekoa ere bai. Ikasketak esanguratsuak izango badira, pertsonen premiekin, nahiekin, interesekin, gaitasunekin eta bizitza-proiektuekin lotu behar dira. Horrekin batera, ikasketak esanguratsuagoak izango dira helburu pertsonalei eta sozialei lotzen bazaizkie.

Aukerarik onenean, honako hauek dira prestakuntzaren bidez lortu nahi diren alderdiak:

- Prestakuntza-ereduak konektatuta egon behar du bizitzaren etapa horretako premiekin (pertsonen bizitza betea izateko premiarekin); eta lagungarria izan behar du pertsonen gaitasunak eta talentua garatzeko.
- Hazkunde pertsonala eta garapen soziala sustatu behar ditu, beraz, prestakuntza-ekintzak pertsonaren edo kolektiboaren proiektuei lotu beharko zaizkie, pertsona horien edo hirugarrenen egoera hobetzeko, belaunaldiarteko elkartasun-ikuspegitik abiatuta.
- Bizitzatik abiatu eta bizitzara itzuli behar du: besteak beste, pertsonen interesek, premiek, itxaropenek, gaitasunek eta egungo gizartearen irakurketak osatu behar dute prestakuntza diseinatzeko abiapuntua. Ikasgelatik irten beharko da, mundua ezagutzeko, entzuteko eta ulertzeko. Prestakuntza lotuko zaio bizitzaren proiektuari edo sustatu nahi den proiektuari.
- Parte-hartzeak eta aktibitate xedea eta metodoa (bidea) izan beharko du, eta adineko pertsonek ere hezitzaile gisa parte hartu beharko dute.

Honako parametro hauek biltzen dira adineko pertsonak prestatzeko plana egiteko proposamen honetan, eta elkarri lotuta daude: «bizitza betearen gaineko ikuspegia», «etengabeko ikaskuntza» eta «belaunaldiarteko elkartasuna».



Bizitza betearen ikuspegia

Prestakuntza-planaren helburu nagusia pertsonen **bizitza betea** izaten laguntzea da; bestela esanda, pertsonen alderdi indibiduala, soziala eta kosmikoa garatu behar dira, kontuan hartzen baita hiru alderdi banaezinak direla. Zehazki, prestakuntza-plana bideratzen da bizitzaren oinarrizko premiei erantzuteko konpetentzia espezifikoak eta zehar-konpetentziak garatzeko.

Zehar-konpetentzien proposamena UNESCOren proposamenean (Delors, 1996)[1] oinarritzen da. Proposamen horretan jaso dira bizitzaren prestakuntza-etapa anitzetan baliagarriak diren hezkuntza-zutabeak. Adineko pertsonen prestakuntza-planari ere osagarrien funtzionamendua eta lau hezkuntza-zutabeak (Eusko Jaurlaritzaren Heziberri 2017ko Plana)[2] garatzeko prozedurak aplikatu ahal zaizkio.

Bizitzeko oinarrizko premiak konpetentzia espezifikoen proposamena egiteko erreferentziak dira. Gure aburuz, prestakuntza-planaren gaietako edukien abiapuntua ezin da izan ezarritako jakintza akademikoa, baizik eta adineko pertsonen premia oro.

Bizialdi osoko etengabeko ikaskuntzan ikaskuntza formala, ez-formala eta informala sartzen dira. Bizialdi Osoko Ikaskuntzari buruzko 1/2013 Legean hauxe ezartzen da[3]: «Bizialdi osoko ikaskuntzaz dihardugunean, hauxe ulertu behar dugu: pertsonek eremu formaletan, ez-formaletan eta informaletan aurrera eramandako jarduera oro, beren ezagutzak, gaitasunak eta jarrerak hobetzeko, betiere ikuspegi pertsonal, sozial eta profesionaletik begiratuta» (1.3

[1] DELORS, J. (1996): *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación*. Santillana, Ediciones UNESCO, Madril.

[2] EUSKO JAURLARITZA (2018): *Oinarrizko zehar-konpetentziak eskuratzeko prozeduren eta jarreren artxiboa*. Heziberri 2020. Eusko Jaurlaritza. Hezkuntza Saila. Egileak: GARAGORRI, X. (koordinatzailea), GARTZIA, J.S., MUJIKA,X., OLAZIREGUI, I.

[3] 1/2013 LEGEA, urriaren 10ekoa, Bizialdi Osoko Ikaskuntzari buruzkoa. Euskal Autonomia Erkidegoa.

artikulua). Ikuspegi horren arabera, ikaskuntza etengabea da, etenaldirik gabe aurrera jarraitzen baitu bizitza osoan, hau da, egoera pertsonal, sozial, akademiko eta laboral guztietan, pertsona hiltzen den arte. Era berean, ikasten ari den pertsonaren egoerak eta premiak aldatuz joaten dira bizitzaren aldi batetik beste batera. Adina ezin da izan bizitza-une bakoitza bereizteko irizpiderik, baina errealitateak erakusten du adin handiagoko pertsonen ikasketak sistema formalean baino maizago egiten direla sistema ez-formaletan edo informaletan.

Eguneroko bizitzaren egoera askok aukera ematen dute ikasteko, aurrez nahita antolatutako ikasketa-plan bati jarraitu gabe. Ikasketa sozial gehienak —ama-hizkuntzaren ikaskuntza, elkarbizitzarako arauak, tresnen erabilera, teknologiak eta abar— egoera informaletan egiten dira. Ikasketa gehienak, beraz, egoera informaletan osatzen dira, horregatik da hain garrantzitsua eremuek prestakuntza-ikasketak bereganatzeko aukera ematea.

Ikasketa informalei baliorik kendu gabe, prestakuntza-plan honetako prestakuntza-prozesuak nahita egituratu dira bizialdi osorako oinarrizko premiei erantzuteko behar diren konpetentzia espezifikoei eta zehar-konpetentziei buruzko prestakuntza-moduluen eta -ekintzen arabera.

Belaunaldiarteko eta belaunaldien barneko elkartasunaren bidez, adineko pertsonen eta hurrengo belaunaldietako txikien, gazteen eta helduen arteko elkarrekiko elkartasun-harremanak sustatzeko ekimenak eta konpetentziak bultzatzen dira, baita adineko pertsonen artekoak ere. Horren bitartez, zahartze beteari lagunduko zaio, eta adin guztiak barne hartzen dituen gizartea eraikiko da, adin- eta genero-diskriminaziorik egin gabe. Europar Batasunaren Kontseiluak (2012)[4] zahartze aktiboari buruzko hainbat aholku eman zituen, batez ere, zahartze aktiboaren eta belaunaldiarteko elkartasunaren aldeko estrategiak sustatzeko. Gako-erronka da adineko pertsonen bazterkeriari aurrea hartzea eta adineko pertsonen parte-hartzea gero eta handiagoa izatea gizarte konpaktatu batean.

2.- BIZITZEKO ETA BIZITZA BETEA IZATEKO OINARRIZKO PREMIAK ETA GAITASUNAK

Pertsona guztiek —helduek zein gazteek— bizialdi osoan beren burua garatzen jarraitu nahi dute. Badakigu pertsona helduen itxaropena eta nahia ez dela soilik zahartzaroan jarduera sozialari eta dinamismo sozialari —«**zahartzaro aktiboari**»— eustea, baizik eta bizi-garapena eta bizialdian zehar landutako dimentsioak osatzen jarraitzea, bai eta dimentsio ezezagun eta berriei ere ekitea zahartzaroan.

Kontzeptu horri **bizitza betea** deitu diogu. Kontzeptu horrek bizitzaren etapa guztiak zeharkatzen ditu, kontzeptu jarraitua da, eta etengabeko garapena kontuan hartzen du; aldi berean, amaiera kontziente, proaktibo eta eraikitzailea ere sustatzen du. Kontzeptu hori politika publikoen eta gainerako eragile sozialen ikuspegiaren inspirazio-iturria izatea sustatzen dugu, hain zuzen ere. Zahartze aktibotik bizitza betera gauzatzen den aldaketa, gure ustez, ñabardura

[4] EUROPAR BATASUNEKO KONTSEILUA (2012): *Declaración del Consejo sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional (2012): estrategia futura. [Kontseiluaren adierazpena, zahartze aktiboaren eta belaunaldi arteko elkartasunaren aldeko urteari buruzkoa (2012): etorkizuneko estrategia].* 174468/12, SOC992, SAN332, Brusela.

baten edo esanahiaren aldaketa baino gehiago da. Ikuspegi- eta dinamika-aldaketa da, eta haren oinarrian bizialdi osoko zahartzea eta, batez ere, bizi-proiektuaren amaierako zahartzea beste era batera ulertzeko modua dago.

Oinarrizko bizi-premiatzat jotzen ditugu pertsonek eta gizarteak kalte larria eta jarraitua ez jasotzeko bete behar dituzten premiak. Pertsonen oinarrizko premiak behar bezala asetzen ez badira, modu kontzientean edo inkontzientean kalte larria eta objektiboa eragin diezaiekete pertsonen garapenari eta elkarbizitza sozialari. Oinarrizko premiei erantzunik onena ematea ezinbesteko baldintza da pertsonaren eta gizarte-ongizatearen garapen betea ziurtatzeko. Hala ere, ez dago bizitza betea definitzeko estandar finkorik. Pertsona bakoitzak bizitza betea lortzen du oinarrizko premiei erantzuteko gai den heinean, beraren aukeren eta mugen arabera (kanpoko baliabideak eta gaitasun pertsonal erabilgarriak ere kontuan hartuta).

Premia eta gaitasuna elkar elikatzen duten bi kontzeptu osagarri dira. Premiak, aldi berean, gabeziaren eta pontentzialtasunaren agerraldiak dira: modu negatiboan falta zaiguna adierazten dute, eta modu positiboan, aldiz, bulkada eta motibazioa premia horiek betetzeko gaitasunak garatzeko eta hala ongizatea eta zoriontasuna sorten dituen oreka-egoera desiragarria erdiesteko aukerei dagokionez.

Pertsonen oinarrizko premien gaineko ikuspegia bilakatuz joan da. Bigarren Mundu Gerraren ondoren ezarri zen pentsamendu-korrontearen arabera, «garapena» lortzeko formula hazkundea eta aberastasun ekonomikoa lortzea zen. Garapen hori lortzeko, egoera ahulagoan zeuden herrialdeek lortu behar zuten egoera indartsuagoan zeuden herrialdeen produkzio ekonomikoa, automatikoki onura ekonomikoak jasoko zituztelakoan. 1970eko hamarkadatik aurrera, zalantzan jarri zen pertsonen hazkunde ekonomikoa eta pertsonen garapena gauza bera ote zen, eta pertsonen premien araberako ereduak aurreko eredu hori ordeztu zuen. Hazkunde ekonomikoa, duda barik, lagungarria da bizirik irauteko oinarrizko premiei erantzuteko; baina hazkunde ekonomikoa ez zaie beti heltzen gizartean egoera txarrenean dauden sektoreei. Bestalde, «garapen» terminoa anbiguoa zen. Garapenaren izenean garapen-ekintza bidegabeak egiten ziren, eta garapena bera ez zen jasangarria.

Psikologiaren, soziologiaren, antropologiaren, filosofiaren eta beste giza zientzia batzuen ekarpenetan beste ikuspegi bat azaltzen da oinarrizko premiak ulertzeko. Gure planteamendua bat dator oinarrizko premiak honela ulertzen dutenekin:

- Oinarrizko premiak ez dira soilik bizirik irauteko premiak, baizik eta gizarte osoaren onura erkideari eta giza gaitasunen garapen integralari laguntzen dieten premiak. Oinarrizko premiei erantzuteak pertsonen ongizateari eta bizitza pertsonalaren eta sozialaren kalitateari eragiten die.
- Oinarrizko premietan ekonomiaren mendeko pobrezia-egoerak edo bizirik irauteko premiak aintzat hartzeaz gain, giza gaitasunen garapena eta gizartearen ongizatea oztopatzen dituzten pobrezia-egoera guztiak (pobrezia intelektuala, soziala, afektiboa, aisialdiko pobrezia, sormen-pobrezia, pobrezia espirituala...) ere kontuan hartu behar dira.

- Oinarrizko premiak unibertsalak dira, gizakien ezaugarri biologikoen eta mentalen berezko alderdiak baitira, nahiz eta asetzaileak historikoak diren, eta gizartean eta kulturan eraiki ditugun.
- Bizi-zikloaren etapa guztietan, haurtzarotik zahartzarora, osatzen dira. Hori dela eta, belaunaldiarteko ikuspegia baliagarria da. Ikuspegi horren arabera, oinarrizko premiak bizitza osoan izaten dira etenik gabe, eta bizitzaren etapa bakoitzean erantzun berezia eman behar zaie.
- Pertsonen premiei, banakakoei zein sozialei, erantzuna eman behar zaie. Erantzuna ezin da mugatu adineko pertsonen premia indibidualistak era hedonistan asetzera.
- Oinarrizko premiak eta gaitasunak bi kontzeptu osagarri dira
- Gizartearen eraldaketarekiko konpromisoa behar da oinarrizko premiei erantzuna emateko. Helburuak gizarte osoaren onurak lortzea izan behar du, eta ez soilik adineko pertsonena.

Oinarrizko premiak berdinak dira bizitzaren etapa guztietan, beraz, belaunaldiarteko ikuspegia aplika daiteke. Gainera, unibertsalak dira, gizaki guztiok izaten baititugu beti. Oinarrizko premiei buruz hitz egiten dugunean, pertsona guztiek ditugun premiez ari gara, hortaz, pertsona guztien onuraz ari gara. Pertsona guztien oinarrizko premiei erantzun zaien heinean, txikiagoa edo handiagoa izango da gizarte osoaren onura.

Komeni da oinarrizko premiak desioetatik, interesetik eta motibazioetatik bereiztea. Era berean komeni da bereiztea: batetik, onura erkidea, giza duintasuna eta bizitzaren kalitatea babesteko zer behar den, eta, bestetik, ingurune soziokulturalaren eta neurririk gabeko ekonomia materialaren ondorioz sortzen diren premiak. Gure gizartean premia itxura duten desio batzuk faltsuak dira edo nahita sorrarazi dira, beraz, funtsezkoa deritzogu bizitzeko eta bizitza betea izateko premiak zer diren argitzeari.

Premien gaineko kontzeptua ulertzeko ikuspegi baten arabera, premia duen pertsona pasiboa da, hartzailea, babesik gabea, hau da, pertsona horri *arreta* eman behar zaio, baina, beste ikuspegi baten arabera, premiak dituzten pertsonek ere *ekarpen* aktiboak egin ditzakete, hau da, adineko pertsonek gizarteari eman ahal dizkiote bizitzan zehar eskuratu dituzten gaitasunak, trebetasunak eta konpetentziak. Bizitzeko oinarrizko premiei bi ikuspegi horien arabera, hau da, arreta eta ekarpena bateratuz, heldu behar zaizkie, **bizitza betea** izateko proiektua eraikitzeko, nahiz eta azalpen sinplifikatua izan, kontuan hartu behar baita subjektuak arretan parte hartu behar duela, eta ekarpena egiten duenak ere jaso egiten duela.

3.- BIZITZEKO OINARRIZKO PREMIAK ZEHAZTEA

Hainbat egile aztertu ondoren, ondorioztatu egin dugu giza premiak teorizatzeko, azaltzeko eta sailkatzeko hainbat eredu daudela. Oinarrizko premiei buruzko proposamen teorikoak aztertuta, sailkapen-modu batzuk ezagutu ditugu. Adibidez:

Egileak	Bizitzeko oinarrizko bizi-premiak
Doyal, L. eta Gough, I. (1994)[5]	1.- Osasun fisikoa 2.- Autonomia pertsonala
Maslow, A. (1989)[6]	1.- Fisiologikoak 2.- Segurtasuna 3.- Maitasuna eta taldeko kidea izatea 4.- Estimua 5.- Auto-errealizazioa
Max-Neuf, M.- Cepaur (1994)[7]	1.- Irautea 2.- Babesa 3.- Afektua 4.- Ulertzea 5.- Parte-hartzea 6.- Aisia 7.- Sorkuntza 8.- Identitatea 9.- Askatasuna
Barandiaran, J.M. (1985)[8]	1.- Nola lortuko ditudan jateko, edateko eta osasuntsu jarraitzeko baliabideak? 2.- Nola babestuko dut neure burua? 3.- Nola ezagutuko dut mundua eta nola eskuratuko ditut behar ditudan materialak eta indarrak? 4.- Nola lortuko dut nire berdinkideen laguntza eta nola antolatuko dut nire bizitza soziala? 5.- Nola hitz egingo dut nire berdinkideekin? 6.- Nola egingo ditut nire gustukoak diren gauzak? 7.- Nor naiz ni, nortzuk gara gizakiok, zein da gure xedea?
Nussbaum, M. (2012)[9]	1.- Bizitza 2.- Gorputz-osasuna 3.- Gorputz-osotasuna 4.- Zentzumenak, irudimena eta pentsamendua 5.- Emozioak 6.- Arrazoibide praktikoa 7.- Afiliazioa eta lotura 8.- Ekologia 9.- Jolasa

[5] DOYAL, L. y GOUGH, I. (1994): *Teoría de las necesidades humanas*. Icaria/Fuhem, Bartzelona.

[6] MASLOW. A. (1989): *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Troquel, Buenos Aires.

[7] MAX-NEEF, M. (1993): *Desarrollo a escala humana*. Ed. Nordan-Comunidad, Txile

[8] BARANDIARAN, J.M. (1985): *EuskalHerria. Diapositiba bilduma.* SEIE-GIE, Donostia

[9] NUSSBAUM, M. (2012): *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano.* Paidós, Bartzelona (jatorrizkoa, 2011)

I.- ADINEKO PERTSONEKIKO PRESTAKUNTZA-EREDUA

Proposamen horiek abiapuntutzat hartzeko eta geurean integratzeko asmoz, «bizitza betea»[10] proiektua osatu dugu, jakitun izanik behin-behinekoa izango dela. Bizitzeko oinarrizko premien honako ardatz hauek proposatzen ditugu proiektu honetan:

Bizitzeko oinarrizko premiak	Deskribatzaileak	Korrespondentziak
1.- Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak	Batetik, osasun fisiko eta mental egokia izateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentziak erabilgarri izateko premiak, eta, bestetik, desgaitasuna, gaixotasuna, mendekotasuna eta heriotza goiztiarra ez izateko premiak.	DOYAL eta GOUGH: Osasuna MASLOW: Fisiologikoak MAX-NEUF: Irautea BARANDIARAN: Jateko, edateko eta osasuntsu egoteko NUSSBAUM: Bizitza, gorputz-osasuna, gorputz-osotasuna
2.- Segurtasun- eta babes-premiak	Segurtasuna, babes fisikoa, osasun-laguntza, laguntza psikologikoa, laguntza soziala eta laguntza ekonomikoa izateko kanpoko baliabideak eta konpetentziak erabilgarri izateko premiak dira.	DOYAL eta GOUGH: Osasuna MASLOW: Segurtasuna MAX-NEUF: Babesa BARANDIARAN: Babesa NUSSBAUM: Gorputz-osasuna
3.- Natura ezagutzeko, zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia	Natura ezagutzeko, zaintzeko eta naturaren indarra eta energia aplikazio zientifikoak eta teknologikoak erabiliz gure zerbitzura jartzeko eta era egokian zein jasangarrian erabiltzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.	DOYAL eta GOUGH: Autonomia pertsonala MASLOW: Kognitiboak, segurtasuna MAX-NEUF: Ulertzea BARANDIARAN: Mundua ezagutzea eta materialak zein energia erabilgarri izatea NUSSBAUM: Zentzumenak, irudimena eta pentsamendua, ekologia, ingurunearen gaineko kontrola
4.- Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak	Pertsonekin eta hainbat talderekin lotura afektiboak ezartzeko, gainerako pertsonekin batera berdintasunean, justizian, elkartasunean eta askatasunean bizitzeko eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.	DOYAL eta GOUGH: Autonomia pertsonala MASLOW: Maitasuna eta taldeko kide izatea MAX-NEUF: Parte-hartzea BARANDIARAN: Berdinkideen laguntza eta bizitza sozialaren antolaketa NUSSBAUM: Ingurunearen, emozioen eta afiliazioaren gaineko kontrola

10 HELDUAK ADI (2020): *Bizitza betea. Adineko pertsonen bizitza betea garatzeko prestakuntza-planaren esparrua eta plan integralaren oinarriak.*

Bizitzeko oinarrizko premiak	Deskribatzaileak	Korrespondentziak
5.- Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak	Atsegin ditugun eta gustatzen zaizkigun gauzak egiteko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.	DOYAL eta GOUGH: Autonomia pertsonala MASLOW: Estetikoak MAX-NEUF: Aisia, sorkuntza BARANDIARAN: Gustuko duguna egitea NUSSBAUM: Zentzumenak, irudimena eta pentsamendua, jolasa
6.- Bizitzari esanahia emateko premia	Gure gaitasunak edo beste pertsona batzuenak garatzeko, gure potentziala edo beste pertsona batzuena garatzeko, benetan egin nahi, ahal edo behar duguna egiteko eta bizitzari gure bizi-proiektua eginez eta zabalduz esanahia emateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.	DOYAL eta GOUGH: Autonomia pertsonala MASLOW: Autoerrealizazioa. MAX-NEUF: Identitatea, askatasuna BARANDIARAN: Nor naiz ni, nortzuk gara gizakiok, zein da gure xedea? NUSSBAUM: Zentzumenak, irudimena eta pentsamendua

Irudian adierazi den moduan, oinarrizko premia guztiak elkarri lotuta daude, eta elkarren osagarri dira. Segurtasunari eta babesari, ezagutzari eta teknologiari, afektuari eta harreman sozialei, jolasari eta estetikari buruzko asetzaileak eta gaitasunak behar dira, premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak asetzeko. Gaitasun eta asetzaile horien

esanahia bizi-proiektu pertsonalaren lehentasunen araberakoak izango dira. Asetzaileen eta gaitasunen arteko elkarreragina eta mendekotasun horiek gainerako premietan ere osatzen dira.

Bestalde, haien arteko harremana ez da hierarkikoa, guztiak oinarrizko premiatzat jotzen baitira, hau da, ezinbestekoak dira bizitzarako kalte larririk eta jarraiturik ez izateko. Orokorrean, lehentasuna ematen zaie bizirik irauteko premiei, eta saiatu egiten da gorputzari, mugimenduari, osasunari, segurtasunari eta babesari buruzko premiei lotutako gabeziarik ez izaten. Pertsonen bizitza, ordea, hilik ez egotea baino askoz ere gehiago da. Giza bizitza ezin da bizitzatzat hartu, pertsonak ez badauka ezagutzarik, harreman afektiborik, harreman sozialik, dibertsiorik, askatasunik edo bizitzaren esanahirik. Guztiak dira oinarrizko premiak, eta lehentasuna ematen zaie bizitzaren momentu batzuetan edo beste batzuetan, egoera pertsonalaren zein sozialaren arabera. Pertsona batek premia horietako bat denbora luzean ase izango ez balu, kalte larria jasoko luke bere bizitzan. Pertsona batek oinarrizko premiei erantzun onena ematen baldin badie, bizitza betea izango du.

Koronabirusaren ondoriozko gertaeretan praktikan ikusi da oinarrizko premia guztiak lotuta daudela, eta elkarren mendekoak direla. Horrez gain, agerian utzi da lehentasun sozialak eta pertsonalak aldakorrak eta ezegonkorrak direla.

Prozesu horretan egiaztatu dira oinarrizko premia guztien arteko elkarrekintza eta elkarren mendekotasuna. Hasiera batean, osasunari lotutako arazoa zen, baina gainerako premiei ere eragin die:

- Covid-19aren ondoriozko pandemia, printzipioz, osasunari lotuta zegoen, eta eragin zuzena izan zuen osasun-sisteman.
- Ez dago birus hori ezabatzeko tratamendu eraginkorrik, eta ez dago etorkizuneko pandemiei aurre egiteko txertorik, beraz, ikerketak egin beharko dira eta teknologiak aztertu beharko dira, ezagutzak areagotzeko.
- Badakigu birusa erraz kutsatzen dela, eta horrek segurtasunari eta babesari lotutako premiei eragiten diela.
- Ez kutsatzeko, iraupen luzeko etxealdia agindu zen, eta alarma-egoera ezarri zen. Etxealdiaren xedea segurtasuna eta babesa bermatzea da, baina lekua eta denbora antolatzeko oinarrizko egitura sozialari eragiten dio, eta horrek oinarrizko premiak asetzeko premia guztiei eragiten die, tartean honako hauek daude: faktore ekonomikoak, elikadura, mugikortasuna, etxebizitza, ingurumena, hezkuntza, gizarte-harremanak, sentimenduak, bizitza afektiboa, aisialdia, turismoa, kultura-industria...
- Pandemia-egoerak eragina izan du bizitzari esanahia ematen dioten balio guztien lehentasunetan, eta zalantzan jarri ditu.

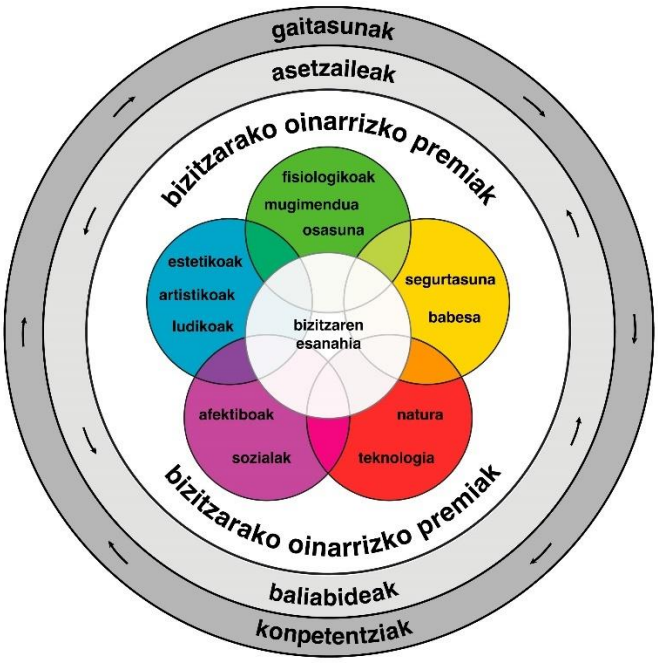
Esperientziak erakutsi digu lehentasunak aldatuz joan zirela, pandemia bilakatu ahala. Ikuspegien arabera, irakurketa batzuk edo beste batzuk egingo dira, lehentasun sozial kolektiboen sekuentziei buruz. Hala ere, agerikoa da ez dagoela aurrez ezarritako premien hierarkia finkorik. Guztiak dira garrantzitsuak, eta egoera zein den, lehen planora aldatzen dira, edo bigarren mailan geratzen dira. Hedabideen kontakizuna erreferentziatzat hartzen badugu, hasieran osasuna eta osasun-sistemaren erantzuna ziren kezka-iturri nagusiak. Gero, pixkanaka, osasuna alde batera utzi gabe, premia ekonomikoak igaro ziren lehen planora, eta, azkenean,

osasuna baino garrantzitsuagoak ziren. Prozesu horretako une zehatz batzuetan elkarbizitzari, politikari, hezkuntzari, kulturari, jolasari, kirolari edota afektuari lotutako premien gaineko kezkak ere lehen planora igaro dira. Gertatutakoa honako metafora honekin erka daiteke: harri bat urmaelera botatzen dugunean, ondoz ondoko uhinak sortzen dira, urmael osora hedatzen dira, eta urmaelaren ertzera ere igarotzen dira.

4.- KONPETENTZIA PERTSONALEN GARAPENA ETA INGURUNEKO BALDINTZAK

Giza premiak **asetzaile**en bidez gauzatzen edo egiazko bihurtzen dira. Asetzaileak baldintzatzaileak, faktore erabakigarriak edo **kanpoko baliabide**ak dira, eta ingurunearen aldagai ekonomikoen eta sozio-kulturalen mende daude. Adibidez, bizirik irauteko premia unibertsala eta denboragabea da, baina beste batzuk, hala nola elikadura, babeslekua edota lana historikoak dira, eta bizitzaren etapetan aldatzen dira, une bakoitzeko egoera zein den (egoera geografikoa, historikoa, kulturala, ekonomikoa...), bai eta egoera pertsonala zein den ere. Premiak eta asetzaileak bereizita, giza premia unibertsalak bereizi daitezke, eta zenbat diren zehatz daiteke. Asetzaileak aldatuz joaten dira alde historiko bakoitzean, eta kultura batetik beste batera aldatu egiten dira, eta aldi historiko eta kultura berean ere bizi-zikloaren etapen arabera aldatzen dira.

Asetzaile edo kanpoko baliabideekin batera, gaitasun eta konpetentzia pertsonalak (barneko baliabideak) behar dira, giza premiak asetzeko. **Gaitasunak** dira gizakiok giza espeziekoak izateagatik ditugun ahalmen fisikoak, intelektualak, emozionalak, sozialak, ludikoak, estetikoak eta espiritualak. **Konpetentzia**tzat hartzen dugu gaitasun birtual horien eguneratze konbinatua. Konpetentzietan era bateratuan eta koordinatuan erabiltzen ditugu oinarrizko premiei erantzuteko ezagutza edo jakintza deklaratiboak, jokatzeko prozedurak eta gidalerroak, jokabideak eta motibazio-jarrerak. Konpetentzia espezifikoak behar dira oinarrizko premia bakoitzari erantzuteko. Zehar-konpetentziak behar dira oinarrizko premia guztiei erantzuteko.



5.- HEZKUNTZA-EREDUA ETA PRESTAKUNTZA-EKINTZAREN GAINEKO IKUSPEGIAK

Prestakuntza-ekintza hainbat ikuspegitatik azter daiteke. Prestakuntza-ekintzaren helburua bizitza betea lortzea baldin bada, prestakuntza mota horrek konpetentzietan oinarritutako hezkuntzaren eredura eta ikaskuntzaren ikuspegi konstruktibistera bideratuko du. Prestakuntza-eredu hori premia eta gaitasun pertsonaletan oinarritzen da.

Oinarrizko konpetentzietan oinarritutako hezkuntza

Ikuspegi horretatik abiatuta, prestakuntza-ekintzaren helmuga oinarrizko bizi-premiak asetzeko behar diren funtsezko gaitasunak eta konpetentziak garatzea da. Oinarrizko konpetentziatzat hartzen dira «pertsona guztiek bizitza osoan zehar errealizazio eta garapen pertsonalerako behar dituztenak, baita herritartasun aktiborako, gizarteratzerako eta enplegurako behar dituztenak ere».[11]. Bestela esanda, oinarrizko konpetentziak bizitzarako beharrezkoak eta ezinbestekoak dira; eta kasu honetan adineko pertsonen bizitzarako dira ezinbestekoak.

Konpetente izateko, dagokion zeregina egiteko behar diren ezagutza eta jakintza kontzeptualak edo deklaratiboak, prozedurak, gidalerroak, trebetasunak, jarrerak eta motibazioa era bateratuan eta koordinatuan erabiltzen jakin behar da. Hezkuntza-ekintza bideratu behar da ezagutzak egoera praktikoetan eta testuinguru zehatzetan aplikatzera, jakintza ekintzarako benetako tresna bihur dadin. Hori lortzeko, konpetentziak behar dira. Eguneroko bizitzan agertzen zaizkigun egoera eta erronkak konpontzeko behar diren ezagutza-baliabideak, prozedurak eta jarrerak modu estrategikoan eta integratuan mobilizatzen jakitea da gai izatea. Prestakuntza-ekintzak diseinatzeko, gako da egoerak eta proiektu esanguratsuak zehaztea, eta proiektuok oinarrizko premiei erantzuteko erronkei lotuta egon behar dute

Konpetentziak aipatzen direnean, giza jarduera era mugatuan ulertzeko arriskua sortzen da. Egiten jakitea eta ezagutzaren erabilera ez da mugatzen konpetentzia praktikoetara edo konpetentzia produktiboetara; horiekin batera, gizakien kontenplaziozko konpetentziak eta konpetentzia espiritualak ere kontuan hartu behar dira.

Oinarrizko konpetentziak formulatzeko zenbait proposamen daude. Honako bi iturri hauek erreferentziatzat hartu ditugu dokumentu honetan bildu dugun proposamena egiteko:

a) UNESCOren txostena, Jacques Delors adituak (1996) zuzendua[12]: bertan azaltzen da bizialdi osorako lau zutabeak ezagutzen ikastea, egiten ikastea, elkarrekin bizitzen ikastea eta izaten ikastea direla. Txosten horretan oinarrituta, bizitzaren eremu eta egoera guztiei aurre egiteko behar diren zehar-konpetentziak zehaztu dira.

b) Bizitza betea izateko oinarrizko premien proposamena: fisiologia-, mugimendu- eta osasun-beharrak; segurtasun- eta babes-premiak; natura ezagutzeko, zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia; premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak; premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak; bizitzari zentzua emateko premia. Proposamen

[11]Europako Parlamentua (2006): *Europako Parlamentuaren eta Kontseiluaren Agindua, 2006ko abenduaren 18koa, etengabeko ikaskuntzarako konpetentzia giltzarriei buruzkoa.* (2006/962/EE).
[12] DELORS, J. (1996): *La educación encierra un tesoro.* Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Santillana/UNESCO, Madril.

horretan oinarrituta, premia bakoitzaren berezko egoera bakoitzari aurre egiteko oinarrizko konpetentzia espezifikoak zehaztu dira.

Planteamendu horren arabera, prestakuntza-jarduerek espezifikoak izan behar dute, bai eta zehar-konpetentziak betetzeko baliagarriak ere.

Ikaskuntzaren ikuspegi konstruktibista

Ikaskuntzaren ikuspegi konstruktibistan hainbat irizpide biltzen dira, eta irizpideok orokorrean onartu dira. Honako hauek dira:

- Ikaskuntza pertsonaren ezaugarrien eta aurretiko esperientzien mende dago.
- Ikasteko modua eta erritmoa gaitasunen, anitzeko adimenen, motibazioen eta norberaren interesen arabera aldatzen dira.
- Pertsona bakoitzak bere ezagutzak eraikitzen ditu aurretiko esperientzietatik, garapen-mailatik, autokontzeptutik, itxaropenetatik eta estilo kognitibotik abiatuta.
- Nork bere ezagutzak eraikitzeko prozesuan egoera fisikoaren, sozialaren eta kulturalaren kanpoko baldintzak jasotzen ditu.
- Irakasleen eginkizuna bitartekaritza-lana egitea eta ikasleari ikaskuntza-prozesuetan laguntzea da, ikasleak ikasketak era autonomoan kudea ditzan.
- Irakaslea bitartekaria da. Ikasleen egoerak eta premiak abiapuntu hartuta, irakasleak ikasleei ikasteko tresnak ematen dizkie, eta erabiltzen lagunduko die.

Lehentasuna ematea garapen pertsonalera eta gizarte-eraldaketara bideratzen diren prestakuntza-ekintzei

Era berean, prestakuntza-ekintzen antolaketan lehentasuna eman ahal zaie ezagutzen transferentziari, garapen pertsonalari edo gizarte-eraldaketari. Ezagutza, garapen pertsonala eta gizarte-eraldaketa batera ere gerta daitezke. Elkar osatzen dute, eta osagaietako bati lehentasun handiagoa edo txikiagoa emango zaio, egoeraren edo unearen arabera.

Prestakuntza-jardueren katalogoa eta gidaliburu honen gida lagungarriak izan daitezke prestakuntza-jarduerak diseinatzeko. Kontuan hartzen baldin badugu xede-hartzaileak adineko pertsonak direla, koherentea da lehentasuna ematea adineko pertsonek bizitza-proiektu pertsonalizatuak landu eta garatzeko ikuspegiari, hazkunde pertsonala eta gizarte-garapena modu osagarrian integratuta, adineko pertsonen kolektiboa eta gizarte osoa hobetzen duten gizarte-onurako ekimenetan inplikatuz eta konpromisoa hartuz.

6.- EAEKO ADINEKO PERTSONEKIN BATERA PRESTAKUNTZA-EKINTZAK DISEINATZEA, BIZITZA BETEAREN IKUSPEGITIK

Atal honetako edukiak hartu dira Helduak-Adi! sareak eta Gizarte Zerbitzu Integratuen Taldeak egin duten txostenetik. Txosten horretan adineko pertsonei EAEn eskaintzen zaizkien prestakuntza-jarduerak (2019-2021) berariaz jaso dira.

Txostenean prestakuntza-jarduerak sailkatzeko hainbat aldagai jorratzen dira, baina haietako hiru bereziki garrantzitsuak dira, plana bizitza betearen ikuspegira moldatzeko: a) oinarrizko premia guztiak zenbateraino betetzen diren zehaztea; b) prestakuntza-jardueren antolaketan

lehentasuna ematea garapen pertsonalari eta gizarte-onurari; c) prestakuntza-jarduera batzuk zehar-konpetentzien garapenera bideratzea.

20 erakundek antolatzen dituzten gutxi gorabehera 230 prestakuntza-jardueraren lagina kontuan hartu da taula egiteko[13]. Aipatutako txostenean xehetasun handiagoz azaldu dituzte erakunde bakoitzak antolatzen dituen jarduerak. Kasu honetan erakunde horiek eskaintzen dituzten jarduera guztiak bildu ditugu, bizitza betearen ikuspegiaren arabera egokiak diren jakiten laguntzeko.

Oinarrizko premien arteko oreka

Erantzuteko lehentasuna duten oinarrizko premiak	Prestakuntza-jarduerak	
	Kopurua	Ehunekoa
1.- Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak	36	% 16
2.- Segurtasun- eta babes-premiak	7	% 3
3.- Natura ezagutzeko, zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia	32	% 14
4.- Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak	35	% 15
5.- Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak	86	% 38
6.- Bizitzari esanahia emateko premia	27	% 12
Guztira	**223 jarduera**	**% 100**

Prestakuntza-eskaintzak, laginak erakusten duen bezala, oinarrizko premia guztiak kontuan hartzen ditu, eta lehentasun handiagoa ematen die jolas-, estetika- eta arte-premiei, eta lehentasun txikiagoa segurtasun- eta babes-premiei. Segurtasun- eta babes-premiei lotutako prestakuntza-jarduera gutxiago daude.

Prestakuntza-jardueren orientazioa

Lehentasunezko orientazioa	Prestakuntza-jarduerak	
	Kopurua	Ehunekoa
1.- Jakintza transferitzea	97	% 42
2.- Garapen pertsonala	113	% 49
3.- Gizarte-onura	21	% 9
Guztira	**231 jarduera**	**% 100**

Prestakuntza-eskaintza, laginak erakusten duen bezala, ezagutzak transferitzera eta garapen pertsonala bultzatzera bideratu da. Hori dela eta, jarduera gutxi egiten dira gizarte-onura sustatzeko, nahiz eta bizitza betearen ikuspegiarekiko koherenteagoa izango zen.

[13] Osakidetza; Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako aldundiak; Arabako udalak (Gasteizkoa eta Laudiokoa), Bizkaiko udalak (Bilbokoa eta Durangokoa), Gipuzkoako udalak (Donostiakoa eta Arrasatekoa); unibertsitateak (EHU/UPV, UNED-UHUN, Deustuko Unibertsitatea); Pentsionisten eta erretiratuen elkarteak (Las 4 Torres, Arabakoa; Hartu-Emanak, Bizkaikoa; Agijupens, Gipuzkoakoa; erakunde pribatuak (Vital Fundazioa, BBK Gizarte Ekintza, La Caixa Gizarte Ekintza, Oniversity).

Zeharkako oinarrizko konpetentziak

Bi modu osagarri daude zehar-konpetentzien garapena prestakuntza-jardueretan planteatzeko:

a) Zehar-konpetentzia bakoitza lortzeko ezagutzak, prozedurak eta jarrerak garatzea helburu esplizitua duten jardueren bidez. Aztertu dugun laginean ez dago zehar-konpetentziak garatzera bideratu den prestakuntza-jarduerarik.
b) Oinarrizko zehar-konpetentzia bakoitza lortzeko ezagutzak, prozedurak eta jarrerak oinarrizko premia bakoitzari lotutako prestakuntza-jardueretan txertatuz. Bigarren aukera hori onena da, baina horrek eskatzen du hezitzaileek prestakuntza izatea zehar-konpetentziak garatzeko prozedurak zehar-konpetentzietan txertatzeko.

7.- BIZI-IBILBIDEAK PERTSONALIZATZEA

Lehentasunak pertsona bakoitzaren eta eguneroko bizitzaren egoera bakoitzaren arabera aldatzen dira, eta oinarrizko premia guztiei eragiten diete; hortaz, oinarrizko premien arteko lehentasunak etengabe aldatzen dira.

Egiaztatu daiteke oinarrizko premiak elkarri lotuta daudela gizartean zein pertsona bakoitzarengan, eta aldatuz joaten direla. Egoera bakoitzeko inguruabar aldakorrek eta, batez ere, balioen eta interesen lehentasunek eragina izaten dute bizi-lehentasunen hierarkian. Koronabirusaren ondoriozko astinduak aukera ematen digu gizarteko eta norbanako balioen eta lehentasunen koherentziari buruzko hausnarketa egiteko.

Pertsona guztiek, adineko pertsonek ere bai, ez daukate gaitasun bera bizitza betea izateko, gaitasun hori hainbat aldagairen mende dagoelako.

Aldagai historikoek eta sozio-kulturalek gizarte guztiei eragiten diete, eta, noski, adineko pertsonei ere bai. Bizimoduak historikoak dira, eta, horren ondorioz, oinarrizko bizi-premiei eman zaizkien erantzun kulturalak ere anitzak dira. Egia da globalizazioak eta mundializazioak eragina izan dutela ekonomia-ereduetan eta bizimoduen homogeneotasunean, baina, aldi berean, giza talde batek eguneroko bizitzaren oinarrizko premiei erantzuna emateko hartzen dituen irtenbideak, moduak, neurriak eta interpretazioak oso askotarikoak dira. Aldagai hori kontuan hartzea oso garrantzitsua da mundu, Europa edo Estatu osorako planik ez egiteko, ingurune bakoitzak berezko gizarte, kultura eta hezkuntza dituelako.

Adineko pertsona guztiek ez dute gaitasun bera, bizitza betea izateko: pertsona batzuk teorian «adineko»ak dira, baina oso osasuntsu daude, eta sentitzen dute zahartzaroa helduaroaren progresioa dela; beste batzuk, ordea, ahul sentitzen dira, osasuna eta dinamismoa txikiagotzen ari zaizkie, eta mesfidantzaren lehen sintomak jada izaten dituzte; beste batzuk agian jada ez dira autonomoak, eta, hartara, mendeko egoeran daude, eta zaintzak behar dituzte etengabe (adibidez, dementzia edo gaixotasun kroniko bat dutelako). Dena den, etorkizunean alde eta kontraste nabariak egongo dira, bai pertsona zaharren artean (edo adineko pertsonen artean), baita zahartzeko prozesuetan ere. Pertsonen gaitasunak aldatu egiten dira zahartzeko prozesuaren faseetan, beraz, oinarrizko premiei erantzuteko baliabideak ere ez dira berdinak fase guztietan.

Hainbat faktorek eragina izaten dute adinaren, desgaitasunaren, gizarte-klasearen, jatorriaren, arrazaren, generoaren, sexu-orientazioaren, sinesmenen edota erlijio-aukeren ziozko diskriminazioan. Aldagai horiek guztiak kontuan hartu behar dira diskriminazio positiboan oinarritutako baliabideak eta ibilbideak pertsonalizatzen edo planteatzen direnean.

Horrez gain, pertsona bakoitza berezia da, eta berezia izateko eskubidea dauka, eta dibertsitate hori aberasgarria da. Gizakion karga genetikoa ezberdina da, eta nork bere modura eraiki du bere bizi-ibilbidea. Bizitzaren beste fase batera aldatzen garenean, ez gara zerotik hasten, osatuz joan garen izaera eta gure bizitza modelatu duten erabakiak abiapuntu hartzen ditugu. Iraganean eraiki ditugun desioak, interesak, erantzukizunak eta konpetentziak gure orainaldiko oinarriak izango dira bizitza betea garatzeko prozesu pertsonalizatuan aurrera egiteko.

Bestalde, geure buruari galde diezaiokegu ahul egoeretan edo mendekotasun-egoeretan bizitza betea egon daitekeen. Zahartzeko prozesuaren fase bakoitzean bizitza betea izateko gaitasuna aldatu egiten da, beraz, bizitza betearen ezaugarriak ere aldatuko dira. Era berean, ezin dugu pentsatu bizitza betea irudikatzeko modu bakarra dagoenik, kontuan hartu behar dira diskriminazio-egoerak eta nork bere bizitzan eraiki dituen bizi-ibilbideak. Ez dago «bizitza bete»rik, modu abstraktuan ulertuta. Horren ordez, «bizitza bete» zehatzak daude, eta inguruneko baliabideek eta pertsona bakoitzaren gaitasunek baldintzatuko dute. Horri dagokionez, egoera ahulean edo diskriminazio- zein mendekotasun-egoeran dagoen pertsona batek «bizitza betea» izango du, baldin eta bere baliabide pertsonal, material eta funtzional eskuragarriak era egokian erabiltzen baditu, eta gaitasunen garapen handiena lortu badu.

Oinarrizko bizi-premiak asetzeko behar diren baliabide eta konpetentzien erreferente komun bat ezartzen saiatzea eta aipatutako baliabideak eta eskumenak pertsona bakoitzaren arabera aplikatu behar izatea ez da inola ere kontraesankorra, koherentea baizik. Baliabideak eta konpetentziak ezin dira modu homogeneoan aplikatu, baizik eta modu heterogeneoan, pertsona eta egoera bakoitzaren araberako egoerekin eta baldintzekin bat etorrita. Kanpoko ingurunearen konplexutasuna eta baldintza aldakorrak kontuan hartuta, bizitza betea izateko behar diren baliabideak eta konpetentziak zehazteko ezin da estandar bakarra eta finkoa ezarri. Era berean, estandar bakar hori ez litzateke koherentea izango proposamen honen oinarrian dagoen askatasunarekin eta autodeterminaziorako balioarekin. Oinarrizko bizi-premiak asetzeko behar diren baliabideen eta gaitasunen proposamenak erreferente irekia izan behar du: aukerak emango ditu, eta erabaki pertsonalak hartzeko eremua zabaltzen lagundu dezake.

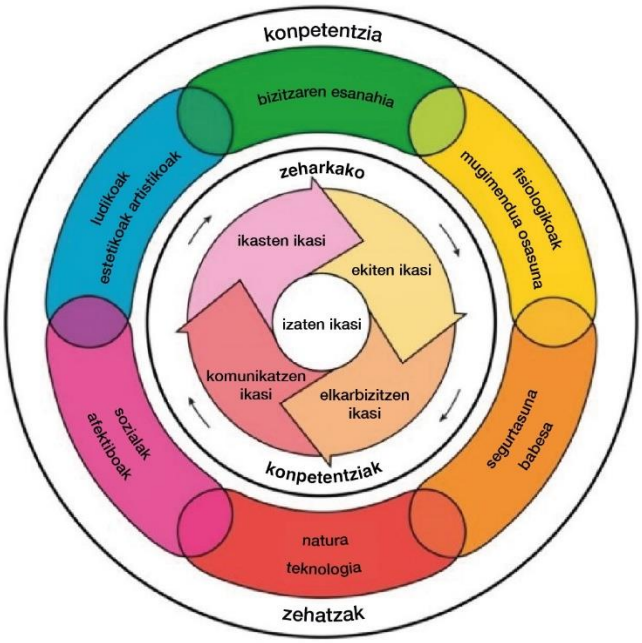
Independentzia eta askatasun indibiduala zaintzeko betebehar etikoa dago, eta norberaren jokabidean ez dago zertan onartu beste batzuen inposaketarik. Horrekin batera, gizakiok betebehar etikoa dugu gure jokaera pertsonen duintasunari zor zaion errespetuaren arabera moldatzeko, bai eta norberaren askatasuna eta gainerako pertsonena zein gizarte osoaren ongizatea uztartzeko erantzukizuna ere.

II.- MODULUEN ETA PRESTAKUNTZAKO EKINTZEN KATALOGO ORIENTAGARRIA

Segidan azalduko dugun proposamenean moduluak eta prestakuntza-ekintzak azalduko ditugu, oinarrizko premia guztiak eta haietako bakoitza asetzeko behar diren konpetentzia espezifikoei eta zehar-konpetentziei lotuta. Konpetentzia horiek adierazten dituzte: batetik, prestakuntza-planaren ikas-irakaskuntzako prozesuen bidez lortu nahi diren helburuak; eta, bestetik, emaitzak ebaluatzeko irizpideak ere bai.

Konpetentziak formulatu direnean, abiapuntutzat hartu da balizko egoerarik hoberen, egokien eta desiragarriena, prestakuntza ematen duten erakundeek erreferente moduan hartu ahal dezaten; erakunde horiek adineko pertsonen elkarteak izan daitezke, edo beste prestakuntza-erakunde batzuk ere bai. Asmoa ez da eredu bakarra sortzea, gainerako guztiak horren arabera moldatzeko. Gure asmoa izan da erakunde bakoitzak prestakuntza-programa bat egitea, konpetentziarik onenak eta premia zein eskaera zehatzen ikuspegi orokorra erreferentziatzat hartuta. Programa horretan pertsona bakoitzak bere xedeak ezarriko ditu, bere ibilbidearen eta bizitza-proiektuaren arabera.

Proposamenean, prestakuntza-planetan ohikoa den moduan, konpetentzia espezifikoak eta zehar-konpetentziak bereizi dira.



Irudian argi erakusten den moduan, zehar-konpetentziak eskuratzen dira konpetentzia espezifiko bakoitzaren ikaskuntza-prozesuan haien prozedurak eta jarrerak txertatu direlako. Zehar-konpetentziak eskuratzeko egoerak eta edukiak oinarrizko premien eremu bakoitzaren egoerak eta edukiak dira. Adibidez, ikasten ikastea deritzon zehar-konpetentzia ikasiko da,

baldin eta informazioa bilatzeko, ulertzeko eta baloratzeko prozedurak eta jokabideak oinarrizko premiaren egoera eta eduki guzietan lantzen baldin badira. Eta gauza bera gertatzen da zehar-konpetentzia guztiekin.

Oinarrizko premia bakoitzak bere egoerak, edukiak eta konpetentzia espezifikoak ditu, baina, konpetentzia espezifikoak eskuratzeko, honako zehar-konpetentzia hauek behar dira: ikasten ikasteko, komunikatzen ikasteko, elkarrekin bizitzen ikasteko, taldean aritzen ikasteko, ekimenak izaten ikasteko, proiektuak inplementatzen ikasteko eta izaten ikasteko. Konpetentzia espezifiko batzuk bereganatzeko, zehar-konpetentzia batzuk behar dira, baina edozein ekintza egiteko, gehiago edo gutxiago, zehar-konpetentzia guztiak behar dira.

1.- KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK GARATZEKO MODULUAK[14]

Konpetentzia espezifikoak honela definitu ditugu: oinarrizko bizi-premia bakoitzarekin zerikusia duten bizitzako egoerei eraginkortasunez erantzuteko modu integratuan erabili behar diren ezagutza, prozedura eta jarrera zehatzak. Konpetentzia espezifikoak ikaskuntza-egoera guztietan sustatu eta indartu egiten dira.

1.1.- PREMIA FISIOLOGIKOAK, MUGIMENDU-PREMIAK ETA OSASUN-PREMIAK

1.1.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Osasun fisiko eta mental ona izateko, ahalik eta desgaitasun, gaixotasun edota mendekotasun txikiena izateko eta heriotza goiztiarra ez izateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.

Premia fisiologikoak eta mugimendu-premiak behar ditugu gorputzaren funtzioen arteko oreka egokia izateko eta osasun fisiko eta mental egokia edukitzeko. Gorputzak baliabideak behar ditu energiaren gastua berreskuratzeko eta baldintza egokietan mantentzeko. Premia fisiologikoak

[14]Honako hauek dira proposamena egiteko erabili ditugun erreferentzia eta inspirazio-iturri nagusiak:
- EUSKO JAURLARITZA (2016): *Zahartze aktiborako euskal estrategia: 2015-2020.* Eusko Jaurlaritzaren Gizarte Zerbitzuetako zuzendaria.
- EUSKO JAURLARITZA (2014): *Euskadi Lagunkoia. Sustraietatik. Gida praktikoa.* Eusko Jaurlaritzaren Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila.
- INTERNATIONAL LONGEVITY CENTRE (2015): *Zahartze aktiboa: Un marco político ante la revolución de la longevidad.* Rio de Janeiro, Brasil.
- OSASUNAREN MUNDU ERAKUNDEA (2007): *Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía*. Geneva, Suitza.
- EUROPAR BATASUNEKO KONTSEILUA (2012). *Declaración del Consejo sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional (2012): estrategia futura. [Kontseiluaren adierazpena, zahartze aktiboaren eta belaunaldi arteko elkartasunaren aldeko urteari buruzkoa (2012): etorkizuneko estrategia].* 174468/12, SOC992, SAN332, Brusela.
- ZAIDI, A. eta al. (2013). *Active Agein Index 2012. Concept, Methodology and Final Results.* Viena, European Center.

eta mugimendu-premiak behar bezala (ez gehiegi, ezta gutxiegi ere) betetzen ez direnean, osasun fisikoan eta mentalean kaltea osatzen da, premia ase ez den proportzio berean.

Izakien berezko ezaugarriak dira: bizirik jarraitzeko aurretiko jarrera biologikoa eta bizirik jarraitzeko, ugaltzeko eta beren bizitza defendatzearen alde borrokatzeko agindua. Organismo bizidun guztiek dute bizirik irauteko sena eta premia. Bizitza forma guztietan, beraz, giza espeziean ere bai, bizitzaren kudeaketa erregulatzeko jardueraren mekanika, zorionez, automatikoa da, eta ez dugu nahita erabaki behar. Adimen kontzientea garatu ahala, bizitzaren erregulazioa gero eta deliberatuagoa da. Horren ondorioz, gizakiok, bizirik irauteko gai izateaz gain, nahi gabe gertatzen diren gorputz-egoerak era kontzientean uler ditzakegu, beraz, ongizatea ekarriko duten bizitzaren eta biziraupenaren arazoei irtenbide berriak emateko organismoaren biziraupena ardatz duen erregulazio hutsa baino gehiago egiteko gai gara.

Osasunaren Mundu Erakundeak honela definitu du gizakion osasuna: «Erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, ez soilik gaixotasunik eza». Osasuntsu egotea gaixotasunik ez izatea baino gehiago da, eta gizakien garapenaren beste alderdi batzuk ere kontuan hartu behar dira. Ikuspegi horren arabera, osasuntsu egoteak zerikusia dauka oinarrizko bizi-premia guztiak asetzearekin. Herentzian jasotzen ditugun faktoreez, ingurumeneko faktoreez eta elikadurarekin, ariketa fisikoarekin, atsedenarekin eta higienearekin, ongizate fisikoarekin eta mentalarekin lotura duten bizimodu osasungarriez gain —eta aurreko horiek banaezinak dira—, osasuna beste premia batzuen mende ere badago, adibidez, segurtasun- eta babes-premien mende dago, premia afektibo eta sozialen mende, bai eta jolas-, arte- eta estetika-premien mende ere. Horretan, nabarmentzekoa da bizitzari ematen zaion esanahiaren araberako balioen garrantzia. Balio horiek positiboak direnean, bizi-jarrera osasuntsuak eragiten dituzte.

Gaixotasunak eta afekzioak bizi-zikloaren edozein unetan gerta daitezke, baina gaixotasunak eta mendekotasuna izateko aukera handiagoa da, pertsonak urteak bete ahala. Ehun biziaren bideragarritasunak behera egiten du, eta heriotza-arriskua areagotu egiten da. Ezinbestekoa eta zentzuzkoa da gure zaurgarritasunaren jakitun izatea, baina, mugen barruan, bizitza oparia da, eta ahalik eta etekin handiena ateratzen saiatu behar dugu. Izakiok bizirik jarraitzeko jaso dugun aginduaz gain, gizakiok duintasunez eta kalitatez bizi behar dugu.

Zehaztu ditugun helburuen xedea hauxe da: asetzaileak edo baliabideak erabilgarri izatea, osasun fisiko eta mental ona izateko, ahalik eta desgaitasun, gaixotasun edota mendekotasun txikiena izateko eta heriotza goiztiarra ez izateko. Atal honetan asetzaile ekonomikoak jaso ditugu. Izan ere, oinarrizko bizi-premia guztiak baldintzatzen eta ahalbidetzen dituzte, eta ezinbestekoak dira bizirik irauteko.

1.1.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Osasun fisiko eta mental egokia izateko eta ahalik eta desgaitasun, gaixotasun edota mendekotasun txikiena izateko eta heriotza goiztiarra ez izateko konpetentzia pertsonalak erabilgarri izatea.

II.- MODULUEN ETA PRESTAKUNTZAKO EKINTZEN KATALOGO ORIENTAGARRIA

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Jarduera fisikoa eta mugikortasuna	- Portaera motor autonomoa sustatzen duten gaitasun eta trebetasun fisikoak garatzen ditu, bizimodu osasungarria eta ongizate pertsonala eta soziala sustatuko dituzten jarduera fisikoak, ludikoak eta kirolekoak bakarka zein taldeka praktikatzeko ohituraren bidez. - Osasunera bideratutako jarduera fisikoaren oinarrizko programa antolatzen eta era autonomoan betetzen du, eta badaki plan horretan maiztasuna, intentsitatea, iraupena eta jarduera mota erabiltzen. - Automobilak (autoa, gurpil-aulkia...) erabiltzen daki, eta era autonomoan erabiltzen ditu, beraren premien eta aukeren arabera. - Garraio-zerbitzu publikoak erabiltzen ditu, eta informazio- eta komunikazio-teknologiak kudeatzen ditu, garraioen erabilerari aplikatuta. - Garraiobide pertsonalak (bizikleta, autoa, gurpil-aulkia) segurtasunez eta erantzukizunez erabiltzen ditu, eta haien mantentze-lana ere zaintzen du. - Oinezkoentzako eta zirkulaziorako arauak ezagutu eta betetzen ditu.
2.- Gorputz-osasuna	- Era egokian lo egiteko ohiturak eta errutinak ezagutzen eta erabiltzen ditu. - Eguneroko elikadura orekatuak osasunean izaten duen eragina ezagutzen du, eta ezagutza praktikara eramaten du. - Elikagaiak manipulatzeko oinarrizko nozioak ditu, eta aplikatu egiten ditu. - Sexu-harremanak segurtasunez eta modu atseginean izateko ezagutzak eta ohiturak ditu, eta praktikan jartzen ditu. (?) - Bere osasuna eta gainerako pertsonena zaintzeko eta gaixotasunetatik babesteko higiene pertsonaleko ohiturak ezagutzen eta erabiltzen ditu. - Kutsaduratik babesteko neurriak ezagutzen ditu eta aplikatu egiten ditu. - Ingurumena zaintzeko eta hobetzeko ohiturak ditu. - Lehen sorospenak egiteko oinarrizko teknikak praktikan jartzen ditu beharrezkoa denean, lehen mailako arreta-zerbitzuen geroagoko esku-hartzea errazteko. - EAEko osasun-sistemak ematen dituzten prestazioak ezagutzen ditu.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
3.- Osasun mentala	- Gaitasun kognitiboa gauzatzen eta estimulatzen du, gaitasun kognitiboak garatzen edo mantentzen lagun dezaketen jardueren bidez (besteak beste, arreta, ulermena, memoria, pentsamendu kritikoa edota pentsamendu sortzailea landuz). - Inguruneko gauzak interesatzen zaizkio eta ingurunean gertatzen diren gauzei buruzko informazioa jasotzen du. - Familiarekiko, lagunekiko eta ezagunekiko harremanak mantentzen eta zaintzen ditu, eta harreman berriak ere sustatzen ditu.

1.1.3.- Prestakuntza-jardueren ereduak[15]

Jarduera fisikoa eta mugikortasuna

- Pandemiari aurre egiteko erlaxazio-teknikak. Arabako Foru Aldundia
- Pelbis-zorua lantzen ikastea. Arabako Foru Aldundia
- Gimnasia energetikoa. Vitoria-Gasteizko Udala
- Mugitu musikaz. Vitoria-Gasteizko Udala
- *Body balance* aerobikoa. Vitoria-Gasteizko Udala
- Artikulazioak malgutzea: osasuna irabaztea. Vitoria-Gasteizko Udala
- Donostiako ibilbideak. Donostiako Udala
- Sasoibide (ibilaldiak). Arrasateko Udala.
- Mendi-ibiliak. Hartu Emanak
- Sasoian nago. BBKren Gizarte Ekintza.
- Eraztun Berdearen inguruko mendi-ibiliak Vital Fundazioa

Gorputz-osasuna

- Osasun-prebentzioa eta -sustapena. Gipuzkoako Foru Aldundia
- Diabetesa zaintzea. Osakidetza
- Osasuna zaintzea, minbizia izan ondoren. Osakidetza
- Adineko pertsonei zuzendutako osasun-ikastaroa. Bilboko Udala
- Adineko pertsonen polimedikazioari heltzea. Matía Fundazioa.
- La cocina de la salud: las bases de una buena salud empiezan en la cocina. UNED Senior
- Gaur zer bazkalduko dut? Adineko pertsonentzako nutrizio-aholkuak. Arabako Foru Aldundia

Osasun mentala

- Oroimena lantzea. BBKren Gizarte Ekintza.
- Antsietatea baretzeko mugimendua eta jarduera. Vitoria-Gasteizko Udala
- Ubicare: bienestar mental y físico. Asociación Las 4 Torres

[15]Adibide gehienak atera ditugu 11. oharrean aipatu diren 20 erakundeek eskaintzen dituzten prestakuntza-jardueretatik. Benetako adibideak aurkeztu nahi izan ditugu, baina, nahikorik izan ez denean, beste batzuk ere gehitu ditugu.

1.2.- SEGURTASUN- ETA BABES-PREMIAK

1.2.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Segurtasuna, babes fisikoa, osasun-laguntza, laguntza psikologikoa, laguntza soziala eta laguntza ekonomikoa izateko kanpoko baliabideak eta konpetentziak erabilgarri izateko premiak dira.

Izakiok, gizakiok barne, zaurgarriak gara, eta, hartara, babesa behar dugu. Era berean, egia da gizakiok gai garela gure portaerekin arrisku- eta segurtasun-gabeziako egoerak larriagotzeko, harik eta Lur planetako bizitza eta gure bizitzak ere arriskuan jarri arte, baina potentzialki gai gara arrisku horiek murrizteko neurriak hartzeko ere.

Segurtasun-kontzeptua hainbat errealitatetara aplikatu da. Oro har, Estatuen subiranotasunari, independentziari edota lurraldetasunari lotu zaie. Proposamen honetan, ordea, erreferentziatzat hartu dugu Nazio Batuen Garapenerako Programan jasotako ikuspegia (1994): pertsonen segurtasunak balio behar du «herritarren biziraupenari, bizirauteko bitartekoei eta duintasunari eragiten dieten zailtasun orokorrak eta zeharkakoak gainditzeko». Ikuspegi horrek paradigma aldatzen du. Segurtasuna armadaren eta armen disuasioaren bidez bilatzeko ardatzari eutsi beharrean, ikuspegi horrek segurtasuna bilatzen du nazioarteko lankidetzaren bidez, garapen jasangarria bultzatzeko. Lurraldeko segurtasunetik pertsonen segurtasunera aldatzen da.

Asko dira pertsonen segurtasuna arriskuan jartzen duten faktoreak: esaterako, ekonomia, elikagaiak, osasuna, ingurumena, indarkeria fisikoa, diskriminazioa (besteak beste, arraza, generoa, kultura-identitatea edota adina aitzakiatzat hartuta) eta errepresio politikoa. Faktore batzuek dimentsio globala dute, eta erronka unibertsalak dira (adibidez, garapen iraunkorra, klima-aldaketa, migrazioa, hondamendi naturalak eta pandemiak); beste batzuk, ordea, nazioartekoak, nazionalak edo tokikoak dira; eta beste batzuk pertsonalak edota psikologikoak dira. Horiek guztiek eragina izaten dute pertsonen eguneroko bizitzen segurtasunean.

Giza segurtasunari eragiten dion dimentsio globalaren eta sektore anitzeko konplexutasunaren gaineko ikuspegi orokorra izateak lagundu egiten du egoera hobeto ulertzen. Halaber, lagungarria da tokiko, autonomia-erkidegoko, estatuko eta nazioarteko erakundeei eskatzeko pertsonen segurtasunik eza eragiten duten faktoreei aurre egiteko prebentzio-neurriak har ditzaten. Hori dela eta, proposamen honetan jarraitu diogu «modu globalean pentsatzea eta tokiko eremuan jardutea» dioen kontsignari, eta eguneroko bizitzan segurtasun eta babes handiagoz bizitzeko behar diren asetzaileak eta konpetentziak proposamenaren ardatz nagusian jarri ditugu. Asetzaileen artean, nabarmentzekoak dira honako hauek: pertsonen biziraupen fisikoa bermatzekoak (elikadura, osasuna, etxebizitza eta hezkuntza) eta indarkeriaren zioz edota diskriminazioaren zioz segurtasun-gabeziako egoerarik ez gertatzeko behar direnak (diskriminazioa eragiteko zioak izan ohi dira generoa, sexu-orientazioa, arraza, kultura-identitatea, erlijioa, ideologia, adina). Konpetentzien artean, nabarmentzekoak dira gabeziako egoerei erresilientziaz aurre egitea ahalbidetzen duen segurtasun subjektiboa garatzen laguntzeko ezagutzak, prozedurak eta jarrerak.

Bestalde, segurtasunaren eta askatasunaren arteko oreka zaila izaten da, eta biak dira oinarrizko eskubideak. Ez dago askatasunik, segurtasunik ezean; baina askatasunik ezean, ez dago

pertsonarik, ezta gizartea deitzen diogun hori. Segurtasunik ezak beldurra eragiten du, eta beldurrak garapen pertsonala geldiarazten du. Beldur izanez gero, pertsonak masiboki eta erraz manipulatu daitezke, politikaren, ekonomiaren eta antolakundeen interesen mesederako eta norbanakoaren askatasunaren eta gizarte-ekimenen kalterako.

Zaurgarritasun-egoerak eta segurtasunik eza bizi-zikloaren etapa guztietan osatzen dira, baina, bereziki, zahartzaroan. Hauskortasun- edo mendetasun-egoerak eragindako arriskuak handiagoak izaten dira zahartzaroan, batez ere, baliabide ekonomikorik ez dagoenean. Bestalde, zahartzearen gainean gizartean sustatu diren irudiek eta estereotipoek handitu egiten dituzte adineko pertsonen zaurgarritasuna eta segurtasuna. Zahartzeari karga soziala eta jarrera pasiboa lotzen zaizkio, adineko pertsonak zerbitzuen hartzaile eta ekonomia globalerako arrisku gisan irudikatuta. Kontuan hartzen badugu egoera pertsonala ahulagoa dela, eta gizarte-itxaropenak okerrak direla, erraz pentsa daiteke amore emateko eta beldur izoztaileari atea zabaltzeko arriskua handiagoa dela. Hori dela eta, zahartzaroan, beste etapa batean baino askoz ere indar handiagoz, aurre egin behar zaio gizarte-presioari, eta askatasuna zein duintasuna aldarrikatu behar dira, baita zaurgarritasun- eta mendekotasun-egoeretan ere.

1.2.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Segurtasuna, babes fisikoa, osasun-laguntza, laguntza psikologikoa, laguntza soziala eta laguntza ekonomikoa izateko konpetentzia pertsonalak erabilgarri izatea.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Etxeko ekonomia	- Bere ekonomia planifikatzeko beharrak ulertzen ditu, eta bere egoera ekonomikoa zuhurtziaz kudeatzen du, etorkizuna ere kontuan hartuta. - Banku-kontuen eta etxeko fakturen funtsezko terminoak eta funtzionamendua ulertzen ditu, eta erreklamazioak jartzeko prozedurak ere ezagutzen ditu. - Aurrekontu pertsonala edota familiaren aurrekontua egiten ditu, eta diru-sarrera eta gastu bakoitzak identifikatzen ditu. Horrez gain, jarraipena eta kontrola egiten ditu. - Badaki nora jo eta nori galdetu, premia ekonomikoak kudeatzeko. - Informatika-tresnak eta internet segurtasunez erabiltzen ditu, kudeaketa ekonomikoa egiteko.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
2.- Hirigintza eta etxebizitza	- Badaki etxebizitza zahartzaroaren premien arabera egokitzen eta etorkizuneko premiei aurrea hartzen. - Banakako zein taldeko baliabide eskuragarrien erabilera optimizatzen du. - Komunitatearen laguntza eta elkartasuna sustatzen dituzten harremanen sistema bat sortzen laguntzen du. - Ekimenak bultzatzen ditu, hirigintza-ingurune lagunkoiak eraikitzen laguntzen duten jarduerak sustatzeko. - Uraren, argiaren eta gasaren horniduren instalazioen ekonomia eta mantentze-lanak zaintzen ditu, eta konponketa erraz batzuk egiten ditu. - Badaki ekonomia eta etxetresna elektrikoen eta igogailuaren mantentze-lanak erabiltzen, eta erabili eta zaindu egiten ditu.
3.- Herritarren segurtasuna	- Badaki arretaz jokatzen eta arriskuari aurrea hartzeko neurriak hartzen. - Arriskua edo segurtasunik eza sentituz gero, badaki nora jo. - Pertsona zaharren eskubideak ezagutzen ditu eta badaki zahartzeari lotutako estereotipo tradizionalak alde batera uzten.
4.- Segurtasuna eta babes psikologikoa	- Badaki beldurra eta antsietatea kudeatzen, seguru sentitzen ez denean, edo ezusteko barneko zein kanpoko gertaera arriskutsuak gertatzen direnean. - Badaki estresari, segurtasunik ezari eta ezbeharrei tinko aurre egiten. - Badaki minaren eta gaixotasunaren sufrimendua kudeatzen. - Besteak zaintzen ditu eta besteen zaintza onartzen du, bera ere mendekotasun-egoeran dagoenean.

1.2.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak

Etxeko ekonomia

- Internet eta lineako banku bidezko eguneroko kudeaketak. BBKren Gizarte Ekintza.
- Errentaren aitorpena
- Finantza pertsonalak eta inbertsioak
- Finantzen antolaketa: aurrekontua
- Etxeko gastuak murrizteko modua
- Zerbitzuak kontratatzea eta fakturak interpretatzea: telefonoa, argindarra, gasa...
- Internet bidezko kontsumoa

Hirigintza eta etxebizitza

- Bizilekuan arreta osoa jartzea. Arabako Foru Aldundia
- Ostatu-ereduen eta zahartzaroan bizitzeko inguruneen aurkezpena. Matía Fundazioa.
- Egoitzako arretaren eredua. Gipuzkoako Foru Aldundia
- Egoitzetan etxean bezala bizitzeko urratsak emanez. Matía Fundazioa.

- Bizitzeko lekuak sortuz. Adineko pertsonen egoitzetako arretaren ardatz nagusian pertsona jartzea. Matía Fundazioa.

Herritarren segurtasuna

- Eskubideak ez dira iraungitzen adinaren edo narriadura kognitiboaren zioz. Matía Fundazioa.
- Estereotipoen aurka egitea. Vitoria-Gasteizko Udala
- Kontsumitzaileen eskubideak eta betebeharrak.

Segurtasuna eta babes psikologikoa

- Koronabirusaren gaur egungo egoera eta ondorioak. Arabako Foru Aldundia
- Zahartzaroa baldintzatzen duten sinesmenak, aurreiritziak eta emozioak. Arabako Foru Aldundia

1.3.- NATURA ZAINTZEKO ETA TEKNOLOGIA ERABILTZEKO PREMIA

1.3.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Natura ezagutzeko, zaintzeko eta naturaren indarra eta energia aplikazio zientifikoak eta teknologikoak erabiliz gure zerbitzura jartzeko eta era egokian zein jasangarrian erabiltzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.

Konpetentzia horrek berekin ekartzen du mundu fisikoarekiko elkarreraginean aritzeko trebetasuna; horretan kontuan hartzen dira, bai alderdi naturalak, baita giza ekintzaren bidez sortu direnak ere. Elkarreragin horren ondorioz, gertaerak ulertzen dira, eta ondorioak aurreikus daitezke. Horrez gain, ingurumena eta norberaren, gainerako pertsonen eta izaki bizidunen bizi-baldintzak hobetzeko eta babesteko jarduerak sustatzen dira.

Nor garen ulertuko badugu, zerez eginak garen, nondik gatozen, non bizi garen eta nora goazen ulertu behar dugu aurrez. Edgar Morin-ek adierazi duen bezala[16], geure barruan ditugu mundu fisikoa, mundu kimikoa eta mundu bizia, baina haiengandik urrundu gara gure pentsamenduen, kontzientziaren eta kulturaren bidez. Ekologia sintesi-zientzia da, eta naturarekin eta bizitzarekin dugun lotura ulertzen laguntzen digu. Horrez gain, ekosistema osasungarria mantentzeko erantzukizunaz ere jabetzen laguntzen digu, erantzukizun hori izaki guztiona baita, hain zuzen ere.

Gero eta handiagoak dira naturaren kontserbazioarekiko eta garapen iraunkorraren beharrarekiko sentsibilizazioa eta kutsadurak eta klima-aldaketak sortzen dituzten kalteei buruzko kontzientzia. Hala eta guztiz ere, neurriak ez datoz bat interes ekonomikoekin, eta ekonomiak munduko erabaki politikoak baldintzatzen ditu. Erabaki horiek hartzen dira tokiko eremua eta arlo pertsonala gainditzen dituen eremu batean. Aldiz, ikuspegi globala behar da, tokiko eremuan eta arlo pertsonalean eragina izateko.

[16] MORIN, E. (2001): *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro.* Paidós Ibérica, Bartzelona.

Naturari eta teknologiari buruzko ezagutza garai historiko bakoitzeko —ehiztari-biltzailea, nekazaria, industria-langilea, postindustriala— bizimoduaren eta munduaren ikuspegiaren arabera sortu eta transmititu da. Era berean, ezagutza eta teknologia horiek baliabide bihurtu dira oinarrizko bizi-premiak asetzeko moduak sortzeko eta transmititzeko. Biziraupen biologikorako ezinbestekoak diren premiak bete behar ditugu, baina gizakiok ez gara horiekin konformatzen. Horrez gain, mugarik gabe, behar ez ditugun nahiak eta premiak ere ase nahi ditugu, eta berriztagarriak ez diren lehengaiak eta energia-iturriak neurriz kanpo ustiatu ditugu, lurraren eta giza espeziearen iraunkortasuna arriskuan jarrita.

Hasierako garaietan ezagutzak pixkanaka lortzen genituen, baina gaur egungo gizartean jasotzen ditugun ezagutzak, ordea, gero eta bizkorrago biderkatzen dira. Gero eta azkarrago doan eta etengabe aldatzen ari den mundu mota batean bizi gara, eta zaila egiten zaigu gaur egun ekoizteko eta bizitzeko modua aldatuko duten aplikazio teknologikoak irudikatzea. Aldaketak ez dira gelditzen, eta ziurtasun bakarra aldaketa da.

Bizitzaren etapa guztietan handia da aldaketen kontrako erresistentzia, baina, adina aurrera joan ahala, lortutakoa zaintzeko joera indartu egiten da. Ez dago zertan ukatu edo galdu iraganean eraikitakoa, baina orainaldian bizitzeko eta etorkizuneko ikuspegia izateko, geure burua egokitu behar dugu, eta etengabe ikasten jarraitzeko gaitasuna behar dugu.

1.3.2.- Prestakuntza-jarduerak

Helburua

Natura ezagutzeko, zaintzeko eta naturaren indarra eta energia aplikazio zientifikoak eta teknologikoak erabiliz gure zerbitzura jartzeko eta era egokian zein jasangarrian erabiltzeko behar ditugun konpetentzia pertsonalak erabilgarri edukitzea.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Natura eta ekologia	- Materiari eta energiari, kosmosari eta lurrari eta ingurune biologikoari buruzko oinarrizko kontzeptuak ezagutzen ditu. Ezagutza horiek baliatzen ditu bere burua kokatzeko, irizpideen araberako iritziak emateko eta eguneroko bizitzan sistema eta fenomeno naturalen errealitateari buruzko erabaki arduratsuak hartzeko. - Bizitzaren jatorriari eta lurraren eraketari buruzko azalpen zientifikoak ezagutzen ditu, eta giza jarduerak kliman eta ingurumenean dituen baliabideak, arriskuak eta inpaktuak identifikatzen ditu. - Giza organismoari buruzko ezagutza zientifikoak erabiltzen ditu zaintza-lanak eta ongizate pertsonala zein komunitatearen ongizatea areagotzeko. - Ekosistemen funtzionamenduari eta energia-iturri berriztagarrien zein ez-berriztagarrien eraginari buruzko ezagutzak ditu, eta garapen jasangarriarekin bateragarria den sistemaren aldeko jokabideak eta jarrerak izaten ditu. - Sortzen diren hondakin motak identifikatzen ditu, eta hondakinen birziklatze selektiboa egiten du, birziklatze arduratsua egiteko. - Ingurumen-kutsaduraren aurkako eta garbitasunaren aldeko jokabideak izaten ditu eguneroko bizitzan. - Baliabide materialak eta energia ez xahutzeko jokabideak izaten ditu bere eguneroko bizitzan. - Landareak eta animaliak zaintzeko jokabideak izaten ditu bere eguneroko bizitzan. - Naturaz gozatzen du.
2.- Teknologia	- Etxeko bizitzaren kalitatea hobetzeko baliabide teknologikoak zuzen erabiltzen ditu. - Hornigaien gaineko zerbitzuak (ura, argindarra, berokuntza...) egoera onean izaten ditu, baita gailuak eta etxetresnak ere. - Baliabide teknologikoak erabiltzen ditu, eta energia aurrezteko eta hondakinak birziklatzeko premiei ere erreparatzen die. - Konponketa errazak egiten ditu, eta konponketa-zerbitzuak eskatzeko baliabideak izaten ditu.

1.3.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak

Natura eta ekologia

- Mundu aldakorreko ingurumen-erronkak.
- Biodibertsitaterako ingurumen-hezkuntza: ekintzarako estrategiak.
- Natura-baliabideen gehiegizko ustiapena: nola zaindu natura-baliabideak.
- Herritarrok ingurumenarekin dugun erantzukizuna eta zer egin dezakegun.
- Ingurumena ulertzeko ibilbideak.
- Ingurumen-mapaketa kolektiboa.

- Ingurumenarekiko sentsibilizazio-kanpainak.
- Materialak birziklatzea.
- Landareak eta zuhaitzak landatzea.
- Elikadura jasangarria.

Teknologia

- Android aplikazioak. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Nola erabili mugikorra atzerrian. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Google Maps eta Google Lens. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Ordenagailuak komunikatzen laguntzen dizu. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Informatika: emaiezu indarra zure argazkiei. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Mugikorreko kamara eta Google Fotos: bikote bikaina. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Ordenagailu eramangarriak mantentzea eta kudeatzea. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Lineako izapideak. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Zure mugikorra, bidaia-tresna. Vitoria-Gasteizko Udala
- Segurtasun informatikoa.
- Hornigaiak eta oinarrizko etxeko konponketak egitea.

1.4.- PREMIA AFEKTIBOAK, SOZIALAK ETA KOMUNITARIOAK

1.4.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Pertsonekin eta hainbat talderekin lotura afektiboak ezartzeko, gainerako pertsonekin batera berdintasunean, justizian, elkartasunean eta askatasunean bizitzeko eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.

Giza espeziearen bereizgarri bat jaiotze goiztiarra da, hau da, bizi-sistema batzuk ez daude oraindik guztiz osatuta, jaiotzen garenean. Gizakiok babesik gabe jaiotzen gara, eta familiaren zein gizartearen zaintza behar dugu bizirik irauteko, hainbat gaitasun garatzeko (mugimendua, gaitasun kognitiboak, hizkuntza-gaitasunak, gaitasun sozialak) eta gure kabuz moldatzeko. Frogatu egin da haurtzaroan, premia biologikoez gain, premia afektiboak ere ase behar ditugula bizirik irauteko eta geure burua garatzeko. Gabetze emozionalak garapen orokorrari eragiten dio, eta munduarekiko konexioa galtzea ere eragin dezake, baita heriotza ere. Bestalde, gure adimena, gure gaitasunak eta gure jokabideak oso malguak direnez, zabalik daude, eta, neurri handi batean, testuinguru soziokulturalaren mende daude, baita gizarteratzeko moduen eta hezkuntza-ereduen mende ere.

Baliabide horiek direla eta, gizakiok ekintzak planifikatu eta gauzatu ahal ditugu pertsona askok osatutako taldeekin batera, eta, hartara, Lur planetako espezie boteretsuena bilakatu gara. Eskala handian eta malgutasunez kooperatzeko gaitasuna dugu, eta nola erabili ere erabaki dezakegu: gizabanako guztien, gizarte osoaren eta ekosistemaren orekaren ongizateari laguntzen dion guztion ongiaren zerbitzura jar dezakegu; edo, aitzitik, interes partikular batzuen mesederako eta beste batzuen kalterako ere erabil dezakegu. Bizirik irauteko borrokan, gizakiok aukera dugu elkartzearen eta kooperazioaren alde jarduteko ereduari jarraitzeko ala besteekin

lehiatzeko, neurririk gabe hedatzeko eta gainerakoak menderatzeko ereduari jarraitzeko. Aukera biak zabalik daude harreman pertsonaletan zein taldeko harremanetan.

Gizartean elkarrekin ondo bizitzeko beharrezkoa da berdintasunaren, askatasunaren, elkartasunaren eta justiziaren balioetan oinarritutako jokaerak garatzea. Honako portaera hauek bereiz daitezke, besteak beste:

- Giza eskubide eta betebeharretan oinarritutako portaerak, hau da, gizakioi aitortzen zaizkigun eskubideetan eta betebeharretan oinarritzen diren balio eta ahalmen unibertsaletan oinarritutakoak.
- Gizarte-konbentzioetan oinarritutako portaerak, hau da, garai eta leku bakoitzeko usadioetan eta ohituretan oinarritutakoak.
- Bizitza eta natura, ondare unibertsaltzat hartuta, zaintzean oinarritutako jokabideak, hau da, ekosistemen iraupen osasungarria lortzea, kutsadurarik ez sortzea eta naturaren kontserbazio eta garapen iraunkorra lortzea sustatzen dituzten portaerak.

Ez da lan honen helburua aztertzea gizakiok nola erabiltzen dugun boterea, ezta erabilera horren alde onak eta txarrak modu globalean baloratzea ere. Azken bi mendeetan aurrerapenak egin dira gizarte-bizitzaren antolaketa eta elkarbizitza demokratikoan. Hala ere, estaldura demokratiko horren azpian, gizakien arteko lehiaketa-harremanek nagusi izaten jarraitzen dute, gainerako pertsonak eta gainerako pertsonen ondasunak berenganatzeko asmoz. Gizakiok mundua bereganatu dugu, eta, horren ondorioz, hainbat habitat suntsitu ditugu, eta hainbat espezie desagerrarazi ditugu.

Eskala handian aurrezarritako joko-arau geopolitikoak eguneroko gizarte-bizitzan ere birsortzeko aukera dago, baina, aldi berean, gizakion askatasuna eta autodeterminazioa gako dira gizartearen aldaketarako. Norbanakoa ezin da gizartetik bereizi, eta ez dago gizarterik, norbanakorik gabe. Norbanakoa gizartean sortzen da, eta gizartea norbanakoen elkarrekintzaren bidez berritzen eta eraikitzen da. Funtsezkoa da norbanakoen eta gizartearen arteko dualismoa gainditzea. Izan ere, ezinbestekoa da biak batera egotea, berdintasunaren eta justizia sozialaren aldeko politika emantzipatzailea bateratzeko, bai eta nork bere burua autoerrealizatzea eta guztiontzako bizitza gogobetegarria eta betea lortzea ahalbidetuko dituen bizitza-politika bateratzeko ere.

Maslowek egin zuen proposamenarekin bat etorrita, gure proposamenean nabarmendu ditugu, norbanakoen ikuspegitik, maitatua eta taldeko kidea izateko premiak. Bi premia horiek lagunak, kideak eta familia edukitzeko, talde batekin identifikatzeko eta beste pertsona batekin intimitatea edukitzeko premien bidez adierazten dira. Oro har, berdinkideen aitorpena jasotzeko eta haiei ere emateko premia dugu, gure sustraiak lurrari lotuta sentitu nahi ditugu, eta gizarte-sare eta -taldeetako kide izan nahi dugu. Halaber, estimuari lotutako premiak ere ase behar ditugu, hala nola izen ona, errespetua eta besteen aintzatespena izateko premiak. Premia horiei erantzuteko, gure konpetentzia pertsonalak eta pertsonen artekoak baliatu beharko ditugu, batik bat.

Konpetentzia horiek garatzea gako izan liteke adineko pertsonek nahita bilatu ez duten bakardadeari aurre egiteko. Bakardadea arazo jarraitua izango da, eta hurrengo hamarkadetan

areagotu egingo da; hortaz, arazo horri aurre egiteko, langileen, gizartearen eta osasunaren arloetako gastua garrantzitsua izango da.

Bakardadea zahartzaroari lotzen zaio, oro har, adinak aurrera egin ahala, babes sozialeko sareetan eta gizartean parte hartzeko aukerak behera egiten baitu, eta, horren ondorioz, handiagoa izaten baita gizartetik isolatzeko joera. Horrez gain, urteak igaro ahala, lagun maiteak, lana eta osasuna pixkanaka murrizten dira. Alargun izatea maiz gertatzen da zahartzaroan, eta emakumeei eragiten die, bereziki. Erretiroa hartzeak, osasunaren narriadurak eta erakunde baten mende bizitzeak ere isolamendu soziala bultzatzen dute eta baliteke bakarrik izateko sentimendua bultzatzea edo areagotzea.

Gizartearen ikuspegitik, asetzaile sozialak eta politikoak azpimarratu ditugu proposamen honetan. Asetzaile horiek bultzatzen dituzte adineko pertsonek gizarte-bizitzan eta, oro har, arlo politikoetan eta gobernantzan parte hartzeko eta lankidetzan aritzeko moduak, bereziki, adineko pertsonei dagozkien gaietan. Abiapuntutzat hartuta erabakiak hartzeko egitura sozial eta politiko egokiena ez dela hierarkikoa, baizik eta kooperazio parte-hartzaileko sarearen bidezkoa, parte-hartzea eta kooperazioa sustatzen dira gobernantza modu horretan ulertzen duten ereduetan. Erakundeetan parte hartzeko modua ezin da soilik izan aholku ematea edo erakundearen izena edertzea, baizik eta erabakiak hartzea eta benetako jarduketak gauzatzea.

1.4.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Pertsonekin eta hainbat talderekin lotura afektiboak ezartzeko, gainerako pertsonekin batera berdintasunean, justizian, elkartasunean eta askatasunean bizitzeko eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko behar ditugun konpetentzia pertsonalak erabilgarri izatea.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Afektibitatea eta pertsonen arteko harremanak	- Beste pertsona eta gauza batzuekiko lotura afektiboak ditu. - Beste belaunaldi batzuetako pertsonekiko harremanak ditu, bai familian (seme-alabak, bilobak), bai gizartean; eta elkarrekikotasun-irizpideak baliatzen ditu, guztien onura kontuan hartuta. - Gainerakoak berdintasunez, errespetuz, tolerantziaz, konfiantzaz eta adeitasunez tratatzen ditu. - Arazoak gertatzen direnean edo egoera gatazkatsuetan badaki lasaitasunez eta pazientziaz jokatzen. - Konpromisoa hartuz gero, ekintzari ekiten dio berehala, eta zailtasunak egon arren, konfiantzari eusten dio, ezarritako helburuak lortzeko asmoz. - Besteen desioak eta bereak bateratzen ditu komunikazioan, hau da, bere sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak asertibotasunez jakinarazten ditu, eta, era berean, modu aktiboan entzuten die beste pertsona batzuei, eta kontuan hartzen ditu besteen sentimenduak, pentsamenduak eta desioak.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
	- Besteen sufrimenduaren aurrean, konpasioa eta elkartasuna adierazten ditu. - Gainerako pertsonekin elkarrekikotasun-harremanak izaten ditu, eta esker ona adierazten die maite, zaindu eta babesten dutenei. - Familiaren eta komunitatearen premiei erantzuten laguntzen du. - Modu altruistan jokatzen du, eta besteei laguntzeko jarrera, eskuzabaltasuna eta hospitalitatea izaten ditu, nahiz eta zuzeneko onurarik ez jaso. - Elkarrekikotasun-irizpideak baliatuz, pertsonen, taldeen eta erkidegoen arteko egoeretan parte hartzen du, eta besteei aitortzen dizkie bere buruari aitortzen dizkion eskubide eta betebehar berberak, norberaren eta guztion onerako. - Taldean jarduten du, erantzukizunak bere gain hartzen ditu, eta guztion onerako zereginetan laguntzen du modu kooperatiboan, eta onartzen du pertsonen eta iritzien aniztasuna aberasgarria dela.
2.- Gizarte-elkarbizitza	- Bizikidetzarako oinarrizko konbentzio sozialen ondoriozko printzipio etikoekin eta arau sozialetatik datozen giza eskubideekin bat etorrita jokatzen du. - Aniztasunaren aurrean (adibidez, itxura fisikoa, muga intelektualak eta sentsorialak, arraza, azalaren kolorea, sexua, hizkuntza, erlijioa, iritziak, jatorri nazionala eta soziala, posizio ekonomikoa, jaiotza edota beste ezaugarri bat berarenak bezalakoak ez direnean) errespetuz jokatzen du, beste pertsona batzuk diskriminatu, baztertu edo gutxietsi gabe. - Indarkeria fisikoaren aurkakoa da, baita jazarpen psikologikoaren aurkakoa ere, eta berak ez du horrelako portaerarik izaten. - Egoerari aurre egiten dio, baldin eta norbaitek pertsonen duintasuna eta pertsonen eskubide berdinak kaltetzen baditu. - Bizitza pribatua eta pertsonen intimitatea errespetatzen ditu, eta ez du daturik lortzen edo hedatzen, baimenik gabe. - Ingurumen-kutsaduraren aurkako eta garbitasunaren aldeko jokabideak izaten ditu eguneroko bizitzan. - Baliabide materialak eta energia ez xahutzeko jokabideak izaten ditu bere eguneroko bizitzan. - Gatazkak elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzen ditu.
3.- Parte-hartzea	- Elkarteetan, adineko pertsonen etxeetan, lagun-taldeetan eta borondatezko lanen elkarteetan parte aktiboa hartzen du, eta saiatu egiten da besteei laguntzen. - Egitura parte-hartzaileak eta gizarte demokratikoen funtzionamendua ezagutzen ditu, eta badaki zein baliotan eta irizpidetan oinarritzen diren.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
	- Gaur egungo gizarteen arazoak ezagutzen ditu, eta historian eta gizartean dituzten sustraiak aztertzen ditu. Horrez gain, gizartea hobetzeko ekintzak egiten ditu.

1.4.3.- Prestakuntza-jardueren adibideak

Afektibitatea eta pertsonen arteko harremanak

- Maitatzen ikastea. Arabako Foru Aldundia
- Topatzeko gunea: isolamendua urratzen. Vitoria-Gasteizko Udala
- Tailer intergeneratiboa (emozioak, gorputza eta burua). Asociación Las 4 Torres
- Belaunaldiarteko topaketak. Hartu Emanak elkartea
- Talk-Walk. BBKren Gizarte Ekintza.

Gizarte-elkarbizitza

- Gizarte kohesionatu eta inklusiboa. Gipuzkoako Foru Aldundia
- Antzinako ohitura onak partekatuz. Vitoria-Gasteizko Udala
- Giza Zientzietako unibertsitate-titulua. UPV/EHU
- EAEko autonomia ulertzeko gakoak. UNED Senior
- La formación de la España contemporánea: el triunfo del liberalismo. UNED Senior
- ¿Nosotros y los otros? Culturas, identidades y territorios en la sociedad global. UNED Senior
- La formación de la España contemporánea: el difícil camino de la democracia (1902-1978). UNED Senior
- Las migraciones y los nuevos escenarios sociales. UNED Senior
- La Psicología Social como ayuda para comprender la vida en sociedad. UNED Senior
- Unibertsitate-titulua: Cultura y Sociedad. Deustuko Unibertsitatea
- Proiektua: Barakaldo, atzo. Barakaldoren XXI. mendeko ibilbidea, protagonisten begiradatik. Hartu Emanak elkartea
- Herritartasun-eskola. Hartu Emanak elkartea
- Gizonen eta emakumeen arteko berdintasunari buruzko tailerra. Hartu Emanak elkartea
- Hartu Emanak taldeko eta Gazteen Elkarteko kideen arteko mahai-ingurua. Hartu Emanak elkartea
- Gizartearen eta hezkuntzaren arloetako esku-hartzea UPV/EHUn. Hartu Emanak elkartea
- Herritarren berrikuntza. Hartu Emanak elkartea
- Adineko pertsonen nazioarteko eguna. Agijupens elkartea

Parte-hartzea

- Bizkaiko adinekoen kontseilua. Bizkaiko Foru Aldundia
- Ez geratu etxean: aktibatu zure auzoa. Vitoria-Gasteizko Udala
- Gaur egungo munduan parte hartzeko gakoak. Durangoko Udala

- Komunitatearen hainbat baliabidetan egin ahal diren jardueretan parte hartzea: hondartzetan, parkeetan... Donostiako Udala
- Boluntariotza-programak. Asociación Las 4 Torres
- Elikagaien bankua Hartu Emanak elkartea
- Adinekoen parte-hartze aktiboa. La Caixa banketxearen Gizarte Ekintza.
- Parte-hartze soziala eta boluntariotza. La Caixa banketxearen Gizarte Ekintza.

1.5.- PREMIA LUDIKOAK, ESTETIKOAK ETA ARTISTIKOAK

1.5.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Atsegin ditugun eta gustatzen zaizkigun gauzak egiteko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.

Argi dago gizakiok gozatzeko, aisia izateko eta ondo pasatzeko bizi-premiak ditugula. Plazera, ongizatea eta bizirik irauteko desioa bizi-premia guztietan uztartzen dira, eta elkarren osagarriak dira. Arnasa hartzea, lo egitea, ibiltzea, elikatzea, ugaltzea edota lan egitea plazer-iturriak dira, bizirik irauteko premiak izateaz gain. Plazera premia fisiologikoei, mugimendu-premiei eta osasun-premiei lotuta dago. Plazera sentitzen dugu segurtasun- eta babes-premiei erantzuteko gai garenean; zer edo zer berri ikasten edo ezagutzen dugunean; teknologiak erabiltzen ditugunean; maitea, errespetua eta aintzatespena sentitzen ditugunean; guztien onuraren aldeko ekintzak modu altruistan egiten ditugunean.

Plazer-iturri horiek guztiek abiapuntu zehatza daukate, eta dagoenari lotuta daude. Beste errealitate eta plazer batzuk, ordea, irudimenetik sortzen dira, hartaz, ez daude lotuta dagoenari. Aditu batzuen ustez, gizadiaren benetako hasiera animalien determinismotik esperientzia estetiko eta espiritualera egindako jauzian gertatu zen. Esperientzia hori irudimenean eta askatasunean oinarritzen da, eta barne har ditzake hainbat alderdi: itxuraz gozatzea, edertasuna mirestea, ospakizunez gozatzea, edergarriak erabiltzeko joera eta jolasteko jarrera. Jolasak eta adierazpen artistikoek (adierazpen plastikoek, adierazpen literarioek, musikak, dantzak) bizipen estetikoa ahalbidetzen dute, eta bizipen estetikoak irudimena eta askatasuna piztu ditzake. Adierazpen estetiko guztiek plazera bilatzen dute, premia eta betebeharrak alde batera utzita. Bizipen estetikoarekin konprometituta daude, lokarririk gabe. Jolasa, jatorriz, helmuga arrazionalik gabeko ekintza da. Edertasunaz gozatzea xederik gabeko plazer askea da, eta adierazpen artistikoak adierazpen askeko jolas gisa sortzen dira.

Bestalde, egia da hainbat jolas eta ekoizpen artistiko profesionalizatu egin direla. Horren harira, ospe handiko artistak eta eliteko kirolariak daude, gizartean gailendu egin dira, eta herritarrek miresten dituzte. Jatorrian jolas eta bat-bateko adierazpen estetikoa bazen ere, artea bizimodu bilakatzen jakin dute. Halaber, egia da guztiok sentitu dezakegula premia ludikoei, estetikoei eta artistikoei erantzun beharra.

Bizitzaren etapa guztietan atsegin dugu gustuko jardueretan denbora ematea. Momentu horiek eguneroko egoerekin lotzen ditugu, bai betebehar moduan egin behar ditugunean, baita aisiari lotuta daudenean. Zahartzaroan kanpoko betebehar gutxiago dago, eta denbora erabilgarri

gehiago dago gustuko gauzak egiteko, denbora-premiarik edota konpromisorik gabe. Sormen-adierazpen ludikoek, estetikoek eta artistikoek bizitzaz gozatzeko aukera ematen digute, baita geure potentziala garatzeko ere, irudimena eta askatasuna, gizakion dimentsio espezifikoenak, garatzen dituztelako.

1.5.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Atsegin ditugun eta gustatzen zaizkigun gauzak egiteko behar ditugun konpetentzia pertsonalak erabilgarri izatea.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Jolasa, artea eta aisia	- Jolasetan parte hartzen du, eta ondo pasatzen du. Mugimendu-jolasak, kognitiboak, arau-jolasak, sozialak, hizkuntzari buruzkoak, sinbolikoak edo afektiboak izan daitezke, besteak beste. - Jarduera fisikoa egiteko ohitura dauka, eta banaka zein taldeka egiten du, eremu irekietan. - Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-baliabideak (dantza) erabiltzen ditu, eta jarduera fisikoak ere egiten ditu. - Irakurtzeko, musika entzuteko, filmak ikusteko eta ikuskizunezko beste baliabide batzuk erabiltzeko ohitura dauka. - Txangoak eta bidaiak antolatu eta egiten ditu. - Kontzertuetara, museoetara, liburutegietara eta beste kultura-jarduera batzuetara bertaratzen da. - Zaletasun propioak ditu, hala nola musika, arte plastikoak, artisautza, barazkigintza eta abar, eta parte hartzen du hainbat jardueratan.

1.5.3.- Prestakuntza-jarduerak

Musika

- Gozatu Jazz musikaz: Swing estilotik Free estilora. Vitoria-Gasteizko Udala
- Gozatu musikaren bidez. Vitoria-Gasteizko Udala
- Lobo&Carmine (Country mex). Arabako Foru Aldundia
- Delicatessen de Opera. Oniversity
- Adinekoen abesbatza. Donostiako Udala
- Musika-tailerrak. Donostiako Udala
- Euskal kantak. Arrasateko Udala
- Abesbatzen topaketa. Agijupens elkartea
- Coro Pop. Vital Fundazioa
- Musika Vital Fundazioa
- Kantu ikastaroa. BBKren Gizarte Ekintza.

- Piano ikastaroa. BBKren Gizarte Ekintza.
- Gitarra ikastaroa. BBKren Gizarte Ekintza.

Dantza

- Euskal dantzak aire zabalean. Vitoria-Gasteizko Udala
- Herriko dantzak. Arrasateko Udala
- Mugitu musikaz. Vitoria-Gasteizko Udala
- Dantza koreografikoa. Vitoria-Gasteizko Udala
- Sevillanak aire zabalean. Vitoria-Gasteizko Udala
- Tik tok koreografiak. Vitoria-Gasteizko Udala
- Dantza larunbatean. Donostiako Udala

Antzerkia

- Antzerkia. Donostiako Udala
- Antzerkia. Las abuelas son guerreras. Arabako Foru Aldundia
- Antzerkia. Yo tuve un tío en América. Arabako Foru Aldundia

Adierazpen plastikoa: pintura, eskultura, eskulanak...

- Arte del siglo XX: las primeras vanguardias artísticas. UNED Senior
- Una mirada al Arte del siglo XX. Oniversity
- El renacimiento a través de sus genios. Deustuko Unibertsitatea
- Disfrutar las artes. Deustuko Unibertsitatea
- Museoak barrutik. Bizkaiko Foru Aldundia
- Museoak ezagutzeko ibilaldi gidatuak. Hartu Emanak elkartea
- Museoekiko lankidetza (San Telmo, Naval, Rezola). Donostiako Udala
- Margotu zure kamiseta. Vitoria-Gasteizko Udala
- Zeuk margotzen duzu zure auzoa. Vitoria-Gasteizko Udala
- Ehoziriak, bainikak eta kakorratz-lana. Laudioko Udala
- Zura zizelkatzea. Laudioko Udala
- Eskulanak. Laudioko Udala
- Pintura. Laudioko Udala
- Pintura en paraguas. Asociación Las 4 Torres
- Jaulas decoradas con flores de Foamirang. Asociación Las 4 Torres
- Taller de dibujo creativo y viajero. Oniversity

Ikusizko adierazpena: argazkigintza, bideogintza, zinemagintza...

- Topaketa fotografikoak: Portugaleteko eskola, atzo. Hartu Emanak elkartea
- Bideolaburren lehiaketa. Hartu Emanak elkartea
- Zine forum. Vital Fundazioa
- Bideoen edizioa. BBKren Gizarte Ekintza.
- Irudien tratamendua. BBKren Gizarte Ekintza.

Literatura

- Literatura universal: siglo XX. UNED senior
- Olerki-errezitaldia. Arabako Foru Aldundia
- Hizketaldiak eta irakurraldiak lorategian. Vitoria-Gasteizko Udala
- Literatura-hizketaldiak. Hartu Emanak elkartea
- Ipuin-kontalariak. Donostiako Udala
- Narratzailearen txokoa. Donostiako Udala
- Olerki Kluba. Vital Fundazioa
- Irakurraldi Kluba. BBKren Gizarte Ekintza.
- Sormenezko idazketa. BBKren Gizarte Ekintza.
- Irakurraldi tailerra. Oniversity

Kirola eta jolasak

- Euskal pilota. Vitoria-Gasteizko Udala
- Petanka. Vital Fundazioa
- Mahai-jokoen lehiaketak. Agijupens elkartea
- Magia ikuskizuna. Arabako Foru Aldundia

Turismoa

- Bidaiatu gurekin. Vitoria-Gasteizko Udala
- Excursiones a la playa. Asociación Las 4 Torres
- Kultura-irteerak. Hartu Emanak elkartea

Barazkigintza

- Sasoiko loreak eta etxeko barazkigintza. Vitoria-Gasteizko Udala
- Hiriko barazkigintza ekologikoa. Vitoria-Gasteizko Udala

1.6.- BIZITZARI ESANAHIA EMATEKO PREMIA

1.6.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Gure gaitasunak eta gure potentziala garatzeko, benetan egin nahi, ahal edo behar duguna egiteko eta bizitzari gure bizi-proiektua eginez eta zabalduz esanahia emateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.

Bizitza betea lortzeko ideala betetzen da oinarrizko bizi-premiei behar bezala erantzuten zaien heinean, kontzientzia osoz bizi bagara, eta bizitzaren zentzu humanistak gure kontzientziaren gidari dugun heinean. Bizitzaren zentzua erdigunean dago, eta oinarrizko bizi-premia guztiak asetzeko modua gidatzen du.

«Bizitzaren zentzua» edo «bizitzaren esanahia» ulertzeko hainbat modu daude. Proposamen honetan hainbat plano uztartu ditugu, eta elkarri lotuta daude, *matriuska* bat osatuko balute bezala.

Gizakiok, hasiera-hasieratik, bizitzaz eta heriotzaz galdetu diogu geure buruari, eta, horrekin batera, bizitzak esanahia duen ala ez duen zalantzan jarri dugu. Zergatik bizi gara? Zertarako

balio du nire bizitzak? Merezi al du bizitzea? Zer gara gizakiok? Nondik nator eta nora noa? Ba al dago bizitza heriotzaren ostean? Zentzua al du nire bizitzak, desagertuko naizela jakinda? Nola hil duintasunez? Ba al dago izaki goren bat, zeina kreazioaren erantzulea den? Izaki hori toki guztietan eta gizakien erdigunean al dago? Izaki hori gizakia eta kreatzailearen laguntzailea da aldi berean? Galdera horien erantzunek existentziaren esanahiaren irazkia osatzen dute.

Etikaren ikuspegitik, bizitzaren esanahia bizitza onaren mende dago. Batzuen ustez, bizitza ona izateak esan nahi du pertsona bat modu indibidualean eta hedonistikoan bizi dela, zoriontsu bizi dela, eta ez duela minik, ezta beldurrik ere. Alabaina, bakarrik ezin da zoriontsu bizi, gainerako pertsonek zoriontsu izaten laguntzen digute, edo gure zoriontasuna oztopatzen dute. Bizitza onaren oinarriak elkarrekikotasuna eta bestea berdinkide gisa onartzea dira. Azpimarratzekoa da, gizakiok izateagatik, giza duintasuna funtsezko oinarria dela, gainerako irizpideen gainetik. Pertsonen duintasunetik eratortzen dira justizia, berdintasuna, ekitatea eta norberaren garapenera bideratutako askatasuna; eta balio horiek pertsona guztien onura sustatzen dute Bizitzaren benetako esanahia eta zentzua printzipio eta balio etiko horien arabera jokatzean datza, eta jokabide hori norberaren zoriontasunaren gainetik dago. Pertsona guztien bizi-premiei erantzuna emateko gaitasunak eta baliabideak eskuratzen saiatzea bizitzari esanahia emateko modua da, etikaren ikuspegitik.

Plan objektibo batetik, bizitzak esanahia hartzen du bere funtzioekin bat egiten duen heinean. Zuhaitzaren bizitzak esanahia dauka, zuhaitza den heinean, eta espeziea iraunarazten duen heinean. Gizakion bizitzak esanahia dauka, gizakiok garen heinean. Eta gizakiok zenbat eta gehiago betetzen dugun gure dimentsio hirukoitza (indibiduala, soziala eta planetarioa), orduan eta handiagoa izango da gure bizitzaren esanahia. Ikuspegi horretatik, bizitza betearen lorpenak bizitzari esanahia ematen laguntzen du. Pertsona batek bere bizi-premiei erantzuteko gaitasunak zenbat eta gehiago garatu, orduan eta hobea edo handiagoa izango da beraren bizitzari emandako zentzua. Pertsonen gaitasunak konpetentzia bidez garatzeak pertsonaren bizitzari esanahia ematen dio, eta gaitasun horien garapena gizarte osoari zuzentzeak ere esanahia ematen dio beraren bizitzari, eta berekin ekartzen du gizakion bizitzaren arrakasta. Hori guztia egiazkoa da modu abstraktuan, baina gizakion bizitza zuhaitzarena baino askoz ere konplexuagoa da, tartean irudimenak eta askatasunak parte hartzen dutelako. Gizakion azken bi gaitasun horiek malgutasun eta dibertsitate handiak ematen dituzte, egoeraren arabera, banaka zein taldeka, moldatu ahal izateko. Ez dago bizitzaren esanahiaren edo bizitza betearen eredu bakarra, baina badaude bizitza betea lortzeko oinarrizko bizi-premiak. Premia horiek erreferentziatzat hartzea lagungarria da, eta bizitzaren esanahiari buruzko interpretazio subjektiboa berresten du.

Plano subjektibo batetik —gehien interesatzen zaiguna—, bizitzaren esanahia osatzen da norbaitek bere lehentasunen, gaitasunen eta konpetentzia erabilgarrien eta bizitzeko oinarrizko bizi-premien arteko armonia aurkitzen badu, eta bizitzaren, bizitza onaren eta bizitza betearen dimentsio guztiak garatzeko modurik onenaren esanahiak integratzen baditu. Bizitzaren esanahi subjektiboa handitzen da honako arlo horiek era koherentean garatzen direnean: zer egin nahi dugun, zer egin ahal dugun, zer egin behar dugun eta zer egiten dugun. Hala ere, ez dago bizitza betea definitzeko estandar finkorik. Pertsona bakoitzak bizitza betea lortzen du oinarrizko

premiei erantzuteko gai den heinean, beraren aukeren eta mugen arabera. Nork bere bizitzari zentzua ematen dio munduan izateko eta egoteko moduaren bidez. Azken finean, norbanakoak bere askatasuna sortzen du bizitzari ematen dion esanahiaren bidez.

Bizitzari esanahia emateko, berehalako bizipenetatik urrundu eta norberaren existentziaz, idealez eta helmugez jabetu beharra dago. Bakardadea, isiltasuna, erlaxazioa, meditazioa eta begiestea ohitura lagungarriak dira norberaren kontzientzia handitzeko eta bizitzaren esanahia aurkitzeko. Gizakiok, beste animalia espezie batzuek bezala, ekintza praktikoak eta ugalketa-ekintzak egiten ditugu, baina, horrez gain, meditatzeko eta begiesteko gai gara. Meditazioa eta begiestea gizakion jarduera espezifikoagoak eta bereizgarriagoak dira, eta pertsonen ongizatea eta gogobetetasuna sustatzeko ekintzak edo ekoizpenak bezain baliodunak, edo baliodunagoak, dira.

Hori egia da adin guztietan, baina, bereziki, bizi-zikloaren azken etapan. Bizitzaren ibilbidea azken fasean dago, eta aukera ezin hobea da oraingoa modu selektiboan eta betean bizitzeko. Fase horretan bizi-proiektu pertsonal, sozial eta planetario bati ekin ahal diogu, eta bizitzak irakatsi digun bizi-testamentua transmititu ahal diegu hurrengo belaunaldiei. Bizi-proiektua nork bere burua ulertzearen, lehentasunak zehaztearen eta helburuak betetzeko behar ditugun baliabideak ezartzearen emaitza da. Helmuga lehenetsiak askatasunez eta jakinduriaz hautatzea zoriontsu izateko urrats handia da.

1.6.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Gure gaitasunak eta gure potentziala garatzeko, benetan egin nahi, ahal edo behar duguna egiteko eta bizitzari gure bizi-proiektua eginez eta zabalduz esanahia emateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izateko premiak dira.

Osagaiak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Bizitzaren esanahia	- Bizitzaren esanahiari buruzko hausnarketa egiten du, eta erantzunak bilatzen saiatzen da. - Ondo bizitzea (ongizatea) eta bizitza ona (etika) uztartzen saiatzen da, gainerako pertsonekiko elkarrekikotasunean eta tratu berdinean oinarrituta. - Mapa mental bat osatu du, eta bertan txertatzen ditu modu sistematikoan bizitzako askotariko egoeretan erantzunik onena bilatzen eta bere burua kokatzen laguntzen dioten oinarrizko premiak, baliabideak eta konpetentziak. - Badaki oinarrizko premiei erantzuteko baliabideak mugatuak direla, eta banaketa ekitatiboa eta jasangarritasuna ziurtatzeko baliatzen ditu. - Bizi-premiei behar bezalako erantzuna ematen die, oro har ilusionaturik dago, eta egunero egiten ditu atsegin dituen jarduerak. - Erabakiak autonomiaz eta erantzukizunez hartzeko gaitasuna dauka. - Badaki zer indargune eta zer ahulgune dituen bizi-premiei erantzuna emateko; hortaz, ahulguneak indartzeko baliabideak erabiltzen ditu, eta indarguneak beste batzuen eskura jartzen ditu. - Badaki modu orokorrean zer beharko duen etorkizunean oinarrizko premia pertsonalak eta sozialak asetzeko, eta koherentziaz jokatzen du. - Badaki azaltzen iraganean bizi-premiei nola eta zenbateraino erantzun dien eta badaki baloratzen zer den garrantzitsua hurrengo belaunaldiei legatu gisa emateko. - Testamentuen idazkeraren berri eta bizi-testamentuen berri jaso ditu, eta badaki nora jo testamentua egiteko.
2.- Norberaren kontzientzia handitzea	- Bere gorputzaz, gorputzaren funtzionamenduaz eta gorputz-zentzumenez jabetzen da. - Distantzia hartzen du, eta bere sentimenduei, pentsamenduei, hitzei eta egitateei buruzko hausnarketa egiten du. - Bere indarguneak eta ahalguneak ezagutzen ditu, bere akatsak onartu eta zuzentzen ditu. - Denbora ematen du erlaxazio-ariketak egiten, meditatzen, isiltasunean begieste hutsean eta bakardadean. - Bere buruari buruzko kontzeptu doitua dauka, baita autoestimu egokia ere. - Gizarte-balio handiez jabetzen da, eta elkartasuna, justizia, ekitatea eta abar defendatzeko joera dauka. - Bere alderdi espiritualak eta erlijiosoak eta beste pertsona batzuenak errespetatzen ditu, eta garatzeko interesa dauka.

1.6.3.- Prestakuntza-jarduerak

Bizitzaren esanahia

- Topaketa filosofikoak. Vital Fundazioa
- Etika gela. Vital Fundazioa
- Zoriontsu izaten ere ikas daiteke. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Introducción a la Psicología: Conociendo el funcionamiento de nuestra mente. UNED Senior.
- Oinordetza eta testamentua. Arabako Foru Aldundia
- Testamentos y herencias. Asociación Las 4 Torres
- Bizitzaren esanahia, ikuspegi biologikotik: bizitzaren eta kontzientziaren hedatzea.
- Bizitzaren esanahia, ikuspegi filosofikotik.
- Bizitzaren esanahia, ikuspegi psikologikotik.
- Bizitzaren esanahia, ikuspegi espiritualetik eta erlijio-ikuspegitik: tradizio espiritualak eta tradizio erlijiosoak.
- Bizitzaren esanahia, bizitza-onaren alderdi etikotik.
- Bizitza betea, zoriontasunaren erreferentetzat hartua eta bizitza-proiektuaren xedea.
- Erretiroa hartzeko eta bizi-ziklo berri bati ekiteko prestakuntza.
- Heriotzarako prestatzea: bizi-testamentua.
- Heriotza duina: zaintza aringarriak eta eutanasia

Norberaren kontzientzia handitzea

- Irribarreak errezetatzea. Arabako Foru Aldundia
- Musikoterapia. Arabako Foru Aldundia
- Taichi. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Yoga. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Biodantza naturan. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Chikung. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Bost zentzumenetako lorategia zaintzen. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Mediatzea mugimenduan. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Mindfulness. Vitoria-Gasteizko Udala.
- Barre egiteko terapia. Asociación Las 4 Torres
- Ni, baikor. BBKren Gizarte Ekintza.
- Gestionando la ansiedad y el estrés con Mindfulness. Oniversity.
- Coaching para el liderazgo senior. Oniversity.
- Coaching para cumplir años de forma activa y saludable. Oniversity.
- La vida en positivo. Oniversity.

2.- ZEHAR-KONPETENTZIAK GARATZEKO MODULUAK[17]

Bizitzako esparru eta egoera guztietan oinarrizko bizi-premia guztiak asetzeari lotutako arazoak eraginkortasunez konpontzeko behar diren konpetentziak dira. Zehar-konpetentziak ikaskuntza-egoera guztietan sustatu eta indartu egiten dira.

Oinarrizko zehar-konpetentzia bakoitzak bere ezaugarriak ditu, baina oinarrizko zehar-konpetentzia guztiek elkarrekiko harremana dute, eta batera erabili behar dira konpetentea izateko eta ideiak ekintza bihurtzeko. Modu konpetentean jarduteko, ezinbestekoa da modu bateratuan eta bereizezinean ikasten eta pentsatzen ikastea, gainerako pertsonekin bizitzea eta lankidetzan jardutea, autonomoa izatea eta norberaren kontzeptu eta estimu egokiak izatea, ekimena eta espiritu ekintzailea izatea eta komunikatzen jakitea.

Zehar-konpetentzien artean ez dago hurrenkerarik edo hierarkiarik. Adibidez, ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia ez dago gainerakoen atzetik, ezta aurretik ere. Zehar-konpetentzia guztiak ezinbestekoak dira bizitza betea lortzeko.

[17] Atal hau egiteko oinarritzat hartu dugu honako lan honetan jaso den proposamena: *Oinarrizko zehar-konpetentziak eskuratzeko prozeduren eta jarreren artxiboa*. Heziberri 2020. Eusko Jaurlaritza. Hezkuntza Saila. Egileak: GARAGORRI, X. (koordinatzailea), GARTZIA, J.S., MUJIKA, X., OLAZIREGUI, I.

2.1- HITZEZKO, HITZIK GABEKO ETA KOMUNIKAZIO DIGITALERAKO KONPETENTZIA

2.1.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Hitzezko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala era osagarrian eta bizitzaren egoeretan eraginkortasunez komunikatzeko erabiltzen jakitean datza.

Honako hauek dira hitzezko, hitzik gabeko eta komunikazio digitalerako konpetentziaren osagaiak:

- Hitzezko komunikazioa, ahozkoa eta idatzizkoa.
- Hitzik gabeko komunikazioaren kodeak
- Komunikazio digitala.

Zehaztu ditugun oinarrizko edo gako konpetentzia guztiak zehar-konpetentziak dira, baina «komunikatzeko» oinarrizko konpetentzia oinarrizkoa gainerakoetatik bereizten da, eta zehar-izaera du gainerako zehar-konpetentziekiko. Izan ere, guztien berezko osagaia da, eta ikasteko prozesu osoan esku hartzen du, bai informazioa jasotzean, bai ikasteko prozesuan egiten diren buru-eragiketetan, bai ikaste-prozesu horren emaitzak azaldu eta adieraztean. Hizkuntzaren sinbolo-sistema baliatzen da ikasteko prozesu osoan.

2.1.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Hitzezko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala era osagarrian erabiltzea, bizitzaren egoeretan eraginkortasunez komunikatzeko.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Hitzezko komunikazioa, ahozkoa eta idatzizkoa. Ahoz zein idatziz, hitz-jarioz, autonomiaz, sormenez eta eraginkortasunez komunikatzea.	- Ahozko, idatzizko eta ikus-entzunezko diskurtsoak ulertzen ditu, behintzat, euskaraz eta gaztelaniaz. - Ahoz eta idatziz modu egoki, koherente eta zuzenean adierazten eta beste pertsona batzuekin komunikatzen daki, behintzat, euskaraz eta gaztelaniaz. - Euskal literaturaren lan nagusiak (euskarazko literatura, gaztelaniazko literatura eta literatura unibertsala barne) ezagutzen ditu, eta idatzizko, ahozko eta ikus-entzunezko testu literarioak atsegin ditu.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
2.- Hitzik gabeko komunikazioa Hitzik gabeko kodeetan adierazitako informazioa solturaz, autonomiaz, sormenez eta eraginkortasunez ulertzen eta erabiltzen ditu.	- Gorputzaren adierazpen-baliabideak era egokian erabiltzen ditu sentimenduak eta emozioak komunikatzeko. - Askotariko elementu, baliabide plastiko eta baliabide bisualak erabiltzen ditu bere mezuak sortzeko eta komunikatzeko. - Musika gogoko dauka; musikak eskaintzen dituen ideiak, sentimenduak eta bizipenak komunikatzeko eta adierazteko aukerak ezagutzen ditu, eta proiektu musikal kolektiboetan parte hartzen du. - Arte eszenikoak eta dantza ezagutzen eta atsegin ditu, eta proiektu kolektiboetan parte hartzen du.
3.- Konpetentzia digital Informaziorako eta komunikaziorako teknologiak sormenez, era kritikoan, eraginkortasunez eta segurtasunez erabiltzen ditu, ikasteko, aisialdiaz gozatzeko, inklusioa sustatzeko eta gizartean parte hartzeko.	- Sare sozialetako informaziorako eta komunikaziorako aplikazioak erabiltzen ditu, eta parte hartze aktiboa hartzen du era adeitsuan eta laguntzailean. - Informazio digitala trukatzeko eta argitaratzeko zerbitzuak segurtasunez eta era adeitsuan erabiltzen ditu. - Segurtasun aktiboko eta pasiboko jokabideak hartzen ditu datuak babesteko eta informazioa trukatzeko.

2.1.3.- Prestakuntza-jarduerak

Hitzezko komunikazioa: ahozkoa eta idatzizkoa

- Hizkuntzaren eta erabileren gaineko hausnarketa
- Hizkuntzaren dimentsio sozialaren gaineko hausnarketa
- Hitzezko komunikazioaren teknikak: hitz egitea, entzutea eta hitz egitea
- Idatzizko komunikazioaren teknikak: irakurtzea eta idaztea
- Hizkuntzak ikastea: euskara, gaztelania, ingelesa eta frantsesa
- Ahozko literatura: bertsolaritza
- Idatzizko literatura

Hitzik gabeko komunikazioa

- Gorputzaren eta keinuen bidezko komunikazio-teknikak eta emozioak interpretatzea
- Gorputz-adierazpenaren teknikak eta interpretazioa: dantza
- Komunikazio plastikoaren teknikak eta interpretazioa: pintura, eskultura...
- Komunikazio bisualaren teknikak eta interpretazioa: argazkigintza, zinemagintza...
- Musikaren bidezko komunikazio-teknikak eta interpretazioa

Konpetentzia digitalak

- Interneten informazioa bilatzeko eta nabigatzeko estrategiak, informazioa egia edota baliozkoa den ziurtatuta.
- Komunikatzeko tresnak: posta elektronikoa, txatak, mezu laburrak, foroak...
- Hainbat formatutan, plataformetan eta ingurunetan eduki digitalak sortzeko tresnak.
- Gailu digitalak babesteko eta segurtasun-sistemak eguneratzeko sistemak.
- Tresna digitalak erabiltzean ohikoenak diren arazo teknikoen konponketa.

2.2.- IKASTEN ETA PENTSATZEN IKASTEKO KONPETENTZIA

2.2.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Errealitaterako lehenengo hurbilketa holistikoa da. Intuizioz egiten da, eta, orokorrean, emozioaren partaidetza handiarekin batera. Oinarri horren gainean pentsamendu arrazional analitiko eta kritikoa (pentsamendu konbergentea) erabiltzen da, pentsamendu intuitiboa onartzeko edo baztertzeko. Sormenezko pentsamendua (pentsamendu dibergentea), era berean, ez da ezerezetik sortzen, pentsamendu intuitiboa eta arrazionala nahastuz baizik. Pentsamendu intuitiboaren, pentsamendu analitikoaren, pentsamendu kritikoaren eta sormenezko pentsamenduaren bidez errealitatera hurbiltzeko modu horiek lotuta daude, eta bereizezinak dira. Hala ere, trebetasun horiek banaka eta sistematikoki landu daitezke, berariazko prozeduren eta tekniken bitartez

Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia ikasteko eta lan egiteko ohiturak, ikasteko estrategiak eta pentsamendu zorrotza izatean datza. Ikasitakoa erabili eta beste testuinguru eta egoera batzuetara transferitzen da, norberaren ikaskuntza autonomiaz antolatzeko.

Europako Batzordeak (2006)[18] honela definitu du «ikasten ikaste»ko konpetentzia:

> *«Ikaskuntzari ekiteko eta ikasten saiatzeko trebetasuna da, nork bere ikaskuntza antolatzekoa eta denbora eta informazioa eraginkortasunez kudeatzekoa, bai bakarka, bai taldeka. Konpetentzia hori izateko, nork bere ikaskuntza-prozesuaz jabetu behar du, ezinbestekoa da ikasle bakoitzaren ikaste beharrizanez jabetzea, eskura dauden aukerak zehaztu behar dira eta oztopoak gainditzeko gai izan behar da, ikaskuntza arrakastaz amaitzeko».*

Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia funtsezkoa da bizialdi osorako etengabeko prestakuntza lantzeko.Testuinguru formaletan, ez-formaletan eta informaletan gauzatzen da etengabeko prestakuntza. Zehazki, konpetentzia hori behar dugu bizitzeko oinarrizko bizi-premia guztiei erantzuna emateko behar diren konpetentzia espezifikoak eskuratzeko.

[18]EUROPAKO BATZORDEA (2006): *Europako Parlamentuaren eta Kontseiluaren Gomendioa, 2006ko abenduaren 18koa, etengabeko ikaskuntzarako konpetentzia giltzarriei buruzkoa.* (2006/962/EE)

2.2.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia ikasteko eta lan egiteko ohiturak, ikasteko estrategiak eta pentsamendu zorrotza erabilgarri izatea, eta ikasitakoa erabiltzen eta beste testuinguru eta egoera batzuetara transferitzen jakitea, norberaren ikaskuntza autonomiaz antolatzeko.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Informazioa bilatzea eta kudeatzea Hainbat iturritan (inprimatuak, ahozkoak, ikus-entzunezkoak, digitalak...) informazioa bilatzea, aukeratzea eta erregistratzea, eta iturrien egokitasuna ebaluatzea.	-Informazio-premiak, helburuak eta informazio-iturrien egokitasuna zehazten, hautatzen eta ebaluatzen ditu. - Informazioa lortzeko hainbat iturri erabiltzen ditu, hala nola aurrezagutzak, behaketa, elkarrizketa edota galdera-sortak. - IKT baliabideak erabiltzen ditu, informazioa lortzeko eta kudeatzeko. - Informazioa biltegiratzen eta berreskuratzen du hainbat teknika erabiliz, hala nola eduki-fitxak, erreferentzia bibliografikoak, erreferentzia webgrafikoak, gogokoen zerrendak eta markatzaile sozialak.
2.- Pentsamendu analitikoa Informazioa ulertzea eta buruz ikastea.	- Informazioa ulertzen laguntzen dioten teknikak erabiltzen ditu: esaterako, azpimarratzea, eskemak egitea, mapa kontzeptualak egitea eta oharrak hartzea. - Teknikak erabiltzen ditu informazioa buruan gordetzeko.
3.- Pentsamendu kritikoa Informazioa interpretatzea eta ebaluatzea.	- Arrazoibide induktiboak eta deduktiboak aplikatzen ditu. - Beste pertsona batzuen iritziak eta argudioak objektibotasunez entzun eta interpretatzen ditu. - Bere indarra, emozioak eta interes pertsonalak kontrolatzen ditu bere ikuspuntuak azaltzen dituenean. - Errespetuz jokatzen du iritzi ezberdinak adierazten direnean.
4.- Pentsamendu sortzailea Ideiak sortzea eta hautatzea	- Pentsamendu irekia eta malgua dauka. - Ideiak erraz uztartzen ditu, eta analogiak erraz antzematen ditu. - Ideiak sortzeko teknikak ezagutzen ditu: esaterako, ideia-jasa, sinektika, buru-mapak...

2.2.3.- Prestakuntza-jarduerak

- Hainbat formatutan, plataformatan eta ingurunetan (liburutegietan, katalogoetan, dokumentu inprimatuetan, web-orrietan eta abarretan) biltegiratutako informazioa bilatzeko eta kudeatzeko prozedurak.
- Barneratutako informazioa bilatzeko prozedurak: aurrezagutzak, behaketa, elkarrizketak, galdera-sortak
- Informazioa gordetzeko eta berreskuratzeko prozedurak

- Azterketa- eta sintesi-prozedurak, informazioa eta emozioak ulertzeko
- Ikasteko teknikak: glosarioak egitea, informazioa azpimarratzea, eskemak egitea, kontzeptu-mapak egitea, laburpenak egitea, oharrak hartzea, buruz ikastea
- Informazioa eta emozioak baloratzeko prozedurak (pentsamendu kritikoa)
- Ideiak sortzeko prozedurak (pentsamendu kreatiboa) eta erabakiak hartzeko prozedurak.

2.3.- EKIMENERAKO ETA ESPIRITU EKINTZAILERAKO KONPETENTZIA

2.3.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia ezin da bereizi «ikasten eta pentsatzen ikasteko» konpetentziatik, eta, are gutxiago, pentsamendu sortzailetik.

Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia ideiak ekintza bilakatzeko gaitasuna da; zehazki, ideiak ekintza bihurtu ahal izateko, egoera eta testuinguru pertsonal, sozial, akademiko eta lanekoetan ekimenez jardutean eta prozesu ekintzailea ausart eta eraginkor kudeatzean datza. Honela azaltzen da Europako Parlamentuaren Gomendioan (2006):

> *«Zerikusia du sormenarekin, berrikuntzarekin eta arriskuak hartzearekin, bai eta, helburuak betetze aldera, proiektuen plangintza eta kudeaketa egiteko abileziarekin ere. Pertsona guztiek erabiltzen dute konpetentzia hori eguneroko bizitzan, etxean eta gizartean, eta baita lantokian ere, beren lanaren testuinguruaz jabetu eta aukerak baliatzeko ahalmena izatean; horrez gain, zimendua da gizarte- edo merkataritza-jarduerak sortzen edo sorrera horretan laguntzen duten pertsonek behar dituzten beste gaitasun eta ezagutza espezifiko batzuk garatzeko».*

Komeni da espiritu ekintzailerako konpetentzia eta enpresa-espiritua bereiztea. Askotariko ekintzak erabakimenez eta eraginkortasunez abiatzeko edo ekiteko ekimena duen pertsona da «ekintzailea». Enpresa da ekimenerako esparruetako bat. Esparru horretan balia daiteke ekimena eta espiritu ekintzailea, aukerak hauteman eta aukera horien alde borrokatzeko, balio berria sortu edo arrakasta ekonomikoa erdiesteko. Zahartzaroan bereziki garrantzitsua da espiritu ekintzailearen garapena. Izan ere, pertsonak bizitzaren egoera guztietan baliatu behar du ekimena eta espiritu ekintzailea, gizarteko kide aktiboa izanik eta garapen sozial, kultural eta ekonomikoaren eta naturaren garapen iraunkorraren erantzule izanik.

Ekintzaile izateko prozesuaren arabera, honako osagai hauek behar dira «ekimenerako eta espiritu ekintzailerako» konpetentzia osatzeko:

1.- Ideia edo proiektua aukeratzea, plangintza egitea eta haren bideragarritasuna aztertzea (Hasierako berrikuntza-fasea)

Gauzatu nahi den ideiaren edo proiektuaren gaineko erabakia hartzea da ekintzailetza-prozesuaren lehen urratsa. Ideia edo proiektua norberarena edo besterena izan daiteke. Beti egin behar da plangintza bat arazo konplexuak konpontzeko. Plangintzaren ezaugarriak

kasuaren arabera aldatuko dira, baina plangintza egiteko, honako urrats edo prozedura hauek hartu behar dira kontuan:

- Zer lortu nahi dugu? Zer emaitza aurreikusten da?
- Zer zeregin edo ekintza egin behar da aurreikusitako emaitzak lortzeko?
- Zer lotura daude egin beharreko zereginen edo ekintzen artean?
- Nork eta noiz egingo ditu ekintza edo zeregin bakoitza? Eginkizunen eta arduren banaketa eta kronograma.
- Zer bitarteko material, tekniko, ekonomiko edo bestelako erabili behar dira?
- Nola bilduko dira emaitzen ebidentziak eta nola komunikatuko dira?
- Nola ebaluatuko dira emaitzak? Zer irizpideak eta adierazle erabiliko dira emaitzen lorpena ebaluatzeko?
- Bideragarria al da egindako plangintza?
- Ba al dago proiektua egiteko motibaziorik?

2.- Planifikatutako ekintzak gauzatzea eta, beharrezkoa baldin bada, haiek doitzea (garapen-fasea)

Jarduera-plana finkatu ondoren, bete egin behar da; orduan, planak zer bilakaera izan duen aztertu behar da, eta ingurunearen bilakaerari ere erreparatu behar zaio. Horrez gain, bilakaeraren jarraipena egin behar da, eta, desbideratzeak gertatuz gero, haiek zuzentzeko neurri egokiak hartu behar dira.

Honako urrats edo prozedura hauek laguntzen dute planifikatua gauzatzen, kontrolatzen eta hobetzen:

- Aurreikusitako eta egindako jardueren kalitatearen jarraipena eta kontrola.
- Jarduerak egiteko aurreikusitako denboraren jarraipena eta kontrola.
- Eginkizunen, erantzukizunen eta kronogramaren betetze-mailaren jarraipena eta kontrola.
- Lanak egitean dagoen motibazio-mailaren jarraipena.
- Plangintza aldatzea eta doitzea, beharrezkoa baldin bada.

3.- Egindako ekintzak ebaluatzea, haien berri ematea eta hobetzeko proposamenak egitea (ebaluatze- eta hobetze-fasea).

Egungo errealitatearen bestelako aukerak gauzatzeko ekintzek ondorioak izaten dituzte errealitatean, errealitateari eragiten diotelako. Funtsezkoa da prozesuko ekintzaile orok, hasierako berrikuntza-faseaz gain, ebaluazio-fase bat ere jasotzea, «garatzeko fasean» egindako ekintzen bitartez errealitatean sortu den inpaktua ebaluatzeko.

Era berean, jarduera-planean finkatu diren helburuak eta errealitatean erdietsitakoak alderatu behar dira, eta aldeko zein kontrako diferentzia kuantitatiboak eta kualitatiboak zehaztu. Horrez gain, planean aurreikusi ez, baina egiaz izan diren bestelako ondorioak zehaztu behar dira. Ebaluazio hori egiteko, ebaluazio-taulak tresna lagungarriak izan daitezke alderdi positiboak eta negatiboak ikusteko, baita hobetzeko proposamenak egiteko ere; hala, hurrengo

esperientzietarako baliagarriak izan daitezkeen ezaugarriak jaso behar dira, eta hobetu behar direnak zehaztu.

Emaitzak eta hobetzeko proposamenak jakinarazteak garrantzi handia du prozesu ekintzailearen amaierako fase honetan, hala ahozko aurkezpenen bidez (diapositiben eta ikus-entzunezko bitartekoekin batera, egokia baldin bada), nola txosten idatziak eginez (irudiak, grafikoak eta antzeko euskarriak erantsita, behar izanez gero).

Azkenik, prozesu ekintzaile osoan, *jarrera* eta *balio* hauek landu behar dira: proiektuak eta jarduerak kanpoko presioen eraginik gabe abiarazteko ekimena; sormenez eta irudimenez jarduteko joera; erresilientzia, norbera saiatua eta aldi berean malgua izateko, eta bizkortasunez egokitzeko baldintza eta egoera aldakorretara; helburuak betetzeko motibazioa, erabakitasuna eta borondatea, norberarenak edo beste batzuekin batera ezarritako helburuak diren alde batera utzita.

2.3.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Ekimenez jardutea eta prozesu ekintzailea ausart eta eraginkor kudeatzea, bizitzaren askotariko egoeretan eta testuinguruetan, ideiak ekintza bihur daitezen.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Hasierako berrikuntza-fasea: Ideia edo proiektua aukeratzea, plangintza egitea eta haren bideragarritasuna aztertzea	- Ekintzara bideratutako ideia berriak, originalak eta baliagarriak sortzen ditu, eta ideien artean loturak egiteko irudimen handia eta erraztasuna du. - Ideia egokienak eta bideragarrienak hautatzen ditu. Ideiak sortzeko, ideien artean loturak egiteko eta erabakiak hartzeko lagungarriak diren teknikak erabiltzen ditu. - Egitasmoaren helburua, ekintzak eta horiek bideratzeko behar diren bitarteko guztiak era autonomoan ondo planifikatzen ditu.
2.- Garapen-fasea: Planifikatutako ekintzak gauzatzea eta, beharrezkoa baldin bada, haiek doitzea.	- Gauzak ondo egiteko eta etengabe hobetzeko grina erakusten du eta barruan duen guztia jokoan jartzen du. - Inork behartu gabe ekiten dio ekimenari. - Bete beharrak eta taldean hartutako erabakiak arduraz betetzen ditu. - Planifikatutako ekintzak gauzatzen saiatzen da, horien jarraipena egiten du eta, hala badagokio, neurri zuzentzaileak hartzen ditu.
3.- Ebaluatze- eta hobetze-fasea:	- Ezarritako helburuen betetze-maila aztertzen du, eta alderdi onak eta txarrak identifikatzen ditu.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
Egindako ekintzak ebaluatzea, haien berri ematea eta hobetzeko proposamenak egitea.	- Emaitzak eta hobekuntza-proposamenak modu egokian jakinarazten ditu.

2.3.3.- Prestakuntza-jarduerak

- Ekintzara bideratutako ideiak sortzeko eta erabakiak hartzeko prozedurak eta jarrerak: ideia-jasa, sinektika, buru-mapa, AMIA...
- Egitasmoak gauzatzeko eta adierazteko prozedurak eta jarrerak: Gantt diagrama, lanen eta arduren banaketarako taula, aurrekontua, kontrol-zerrendak, ebaluazio-taulak...

Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia garatzeko modurik onena guztion onerako proiektuak egiteko prozedurak eta prestakuntza-jarduerak egitea da, betiere ikasketa-zerbitzu solidarioaren ikuspegitik[19]. Ikasketa-zerbitzu horretan komunitatearen onerako proiektu bat egituratzen da, eta garapen pertsonala sustatzen duten ezagutzak, trebetasunak eta balioak ikasten dira.

2.4.- ELKARREKIN BIZITZEKO KONPETENTZIA

2.4.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Elkarrekin bizi ahal izateko, batetik, egoera eta ingurune lagunkoiak behar ditugu, eta, bestetik, konpetentzia pertsonalak ere behar ditugu. Lehenago aipatu ditugun premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak asetzeko behar diren konpetentzia pertsonalak jorratuko ditugu. Azalduko dugun proposamena eguneroko bizitzaren ingurune hurbilari lotzen zaio. Pertsonen arteko adimena edo adimen soziala ere deitzen zaio gaitasun horri.

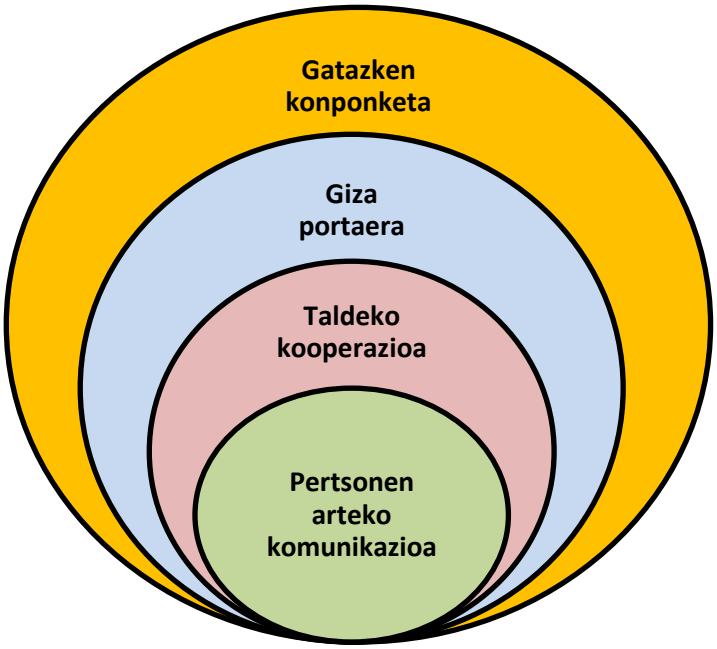
Honako eremu hauek proposatu ditugu, elkarrekin bizitzen eta kolaboratzen ikasteko. Eremuok elkarren osagarri dira:

- **Pertsonen arteko komunikazioa:** Elkarrekin ondo eta modu eraikitzailean bizitzeko, orekaz uztartu behar ditugu bestearen lekuan jartzeko entzute aktiboa eta enpatia, norberaren asertibotasunarekin batera.
    - Besteen lekuan jartzen eta arretaz entzuten (entzute aktiboa eta enpatia) jakin behar dugu, beste pertsona batzuen sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak ulertzeko. Horrez gain, alteritatea onartzeko prest egon behar dugu.
    - Nork bere sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak adierazten jakin behar du, besteren sentimenduak zauritu gabe (asertibotasuna), bere helmugak erdiesteko.
- **Taldeko kolaborazioa eta kooperazioa:** Helburua zein den, taldean kolaboratzeko hainbat modu daude:

[19]Ikus 4. apartatua: Gizartearen onura eta garapen pertsonala sustatzeko prestakuntza-jardueren adibideak

- Eraginkortasunaren mesedetan soilik aritzeko talde antolatuen lan kolaboratiboa (elkarlana) egitea.
- Eraginkortasunez gain, solidaritatea, elkarlaguntza eta eskuzabaltasuna lantzeko eta taldekideen artean lotura afektibo sendoagoak errotzeko egokiagoa den talde-lan kooperatiboa egitea.

- **Giza portaera:** Elkarrekin ondo bizitzeko beharrezkoa da berdintasunaren, askatasunaren, elkartasunaren eta justiziaren balioetan oinarritutako jokaerak garatzea. Honako portaera hauek bereiz daitezke, besteak beste:
  - Giza eskubide eta betebeharretan oinarritutako portaerak, hau da, gizakioi aitortzen zaizkigun eskubideetan eta betebeharretan oinarritzen diren balio eta ahalmen unibertsaletan oinarritutakoak.
  - Gizarte-konbentzioetan oinarritutako portaerak, hau da, garai eta leku bakoitzeko usadioetan eta ohituretan oinarritutakoak.
  - Bizitza eta natura, ondare unibertsaltzat hartuta, zaintzean oinarritutako jokabideak, hau da, inguruneko ekosistemen iraupen osasungarria lortzea, kutsadurarik ez sortzea eta naturaren kontserbazio eta garapen iraunkorra lortzea sustatzen dituzten portaerak.
- **Gatazken kudeaketa:** Gatazkak gure eguneroko harremanen zati dira, eta elkarrekin bizitzen ikasteak gatazkarekin bizitzen eta berau indarkeriarik gabe ondo kudeatzen ikastea dakar.



2.4.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Pertsonen arteko harremanetan eraikitako gizarte-harremanak garatzea, zeinetan uztartzen baitira alderdi hauek: enpatia eta asertibotasuna, gizartean eta komunitatean parte hartzeko harremanak; kooperazioa eta elkarrekiko zaintza; giza eskubideen eta elkarbizitza-arauen errespetua; gatazkak elkarrizketen eta negozioaren bidez konpontzea.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Pertsonen arteko komunikazioa Besteen nahiak eta bereak bateratuz komunikatzea, hau da, bere sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak asertibotasunez jakinaraztea, eta, era berean, modu aktiboan entzutea beste pertsona batzuei, eta kontuan hartzea besteen sentimenduak, pentsamenduak eta desioak.	- Besteen lekuan jartzen daki, eta arretaz entzuten die (entzute aktiboa eta enpatia), haien sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak ulertzeko. - Bere sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak adierazten ditu, gainerako pertsonen sentimenduak zauritu gabe (asertibotasuna).
2.- Taldeko kooperazioa Taldean jardutea, hau da, erantzukizunak geure gain hartzea, guztion onerako zereginetan laguntzea modu kooperatiboan, eta onartzea pertsonen eta iritzien aniztasuna aberasgarria dela.	- Ekimena hartzen du taldeko ekintzetan. - Erantzukizunez betetzen du taldean beren gain hartu dituen funtzioak. - Arduratu egiten da taldeko kide bakoitzak bere funtzioak betetzeaz. - Taldeko gainerako kideei laguntzeko prest dago. - Taldeko gainerako kideen ekarpenak aintzat hartzen ditu. - Konfiantza-harremanak ezarri ditu, eta taldean jarduten du, giro ona sortzen lagunduz. - Pertsona guztiekin lan egitea onartzen du, eta saiatu egiten da aurreiritzirik ez izaten gainerako pentsamendu-moduen aurrean. - Ekimena hartzen du taldeko ekintzetan. - Erantzukizunez betetzen du taldean beren gain hartu dituen funtzioak. - Arduratu egiten da taldeko kide bakoitzak bere funtzioak betetzeaz. - Taldeko gainerako kideei laguntzeko prest dago. - Taldeko gainerako kideen ekarpenak aintzat hartzen ditu. - Konfiantza-harremanak ezarri ditu, eta taldean jarduten du, giro ona sortzen lagunduz.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
	- Pertsona guztiekin lan egitea onartzen du, eta saiatu egiten da aurreiritzirik ez izaten gainerako pentsamendu-moduen aurrean.
3.- Pertsonen jokabideak Giza eskubideen ondoriozko printzipio etikoen arabera eta bizikidetzarako oinarrizko konbentzio sozialen ondoriozko arau sozialekin bat etorrita jokatzea.	- Aniztasunaren aurrean (adibidez, itxura fisikoa, muga intelektualak eta sentsorialak, arraza, azalaren kolorea, sexua, hizkuntza, erlijioa, iritziak, jatorri nazionala eta soziala, posizio ekonomikoa, jaiotza edota beste ezaugarri bat berarenak bezalakoak ez direnean) errespetuz jokatzen du, beste pertsona batzuk diskriminatu, baztertu edo gutxietsi gabe. - Egoerari aurre egiten dio, baldin eta norbaitek pertsonen duintasuna eta pertsonen eskubide berdinak kaltetzen baditu. - Bizitza pribatua eta pertsonen intimitatea errespetatzen ditu, eta ez du daturik lortzen edo hedatzen, baimenik gabe. - Bere ondasunak eta beste pertsona batzuenak zaintzen ditu. - Besteren ondasuna errespetatzen ditu. - Bere higienea eta gorputz-itxura zaintzen ditu. - Kortesia- eta adeitasun-arauak zaintzen ditu.
4.- Gatazken konponketa Gatazkak elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzea.	- Gatazkaren aurrean ez du ihes egiten, ezta indarkeria erabiltzen ere. Horren ordez, aurre egiten dio, negoziazioaren bidez. - Gatazkaren aurrean bestearen ikuspegia ezagutzen eta ulertzen saiatzen da (enpatia). - Gatazkaren aurrean bere arrazoiak sendo eta errespetuz mantentzen ditu (asertibotasuna). - Gatazka egoeretan saiatzen da giroa baretzen eta arazoak konpontzen.

2.4.3.- Prestakuntza-jarduerak

Pertsonen arteko komunikazioa

- Pertsonen artean komunikatzeko prozedurak eta jarrerak: jokabide asertiboak eta ez-asertiboak bereiztea; bere iritziak eta sentimenduak adierazteko teknikak; ezetz esateko teknikak; kritikak egiteko, onartzeko edo baztertzeko teknikak; mesedeak eskatzeko teknikak; norbait goraipatzeko edo laudatzeko teknikak.
- Pertsonen artean entzute aktiboaren eta enpatiaren bidez komunikatzeko prozedurak eta jarrerak; entzute aktiboaren eta enpatiaren diagnostiko pertsonala egiteko prozedura; entzute aktiboa eta enpatia ikasteko teknikak.

Taldeko kooperazioa

- Talde kohesioaren diagnostikoa: soziograma.
- Taldeko erabakiak bultzatzeko, elkar ezagutzeko eta harremanak errazteko, kide berriak taldean integratzeko eta erabaki adostuak hartzeko teknikak.
- Lan kooperatiborako teknikak: elkarri laguntzeko taldeak; berdinkideen arteko tutoriak; talde paraleloak...

Pertsonen jokabideak

- Etikari lotutako dilema moraletan oinarritutako kasuak aztertzea.
- Elkarbizitzarako oinarrizko arau konbentzionaletan oinarritutako kasuak aztertzea.
- Ingurumen-jasangarritasunari lotutako kasuen azterketa.

Gatazken konponketa

- Gatazkak aztertzeko prozedurak (mapa); gatazka kudeatzeko moduak eta baldintzak; negoziazioa bideratzeko teknikak; plangintza eta hartutako erabakiaren jarraipena.

2.5.- NORBERA IZATEN IKASTEKO KONPETENTZIA

2.5.1.- Definitzea eta testuinguruan jartzea

Norbera osotasunez izatea zer den ondo esatea ez da erraza. Norbera izatea prozesu baten emaitza edo ondorioa eta, era berean, prozesu horren abiapuntua da. Norbera izateko (auto-errealizazioa), nork bere burua osotasunez (gorputza, sentimenduak, pentsamenduak, hitzak, jokaerak, ekintzak) ezagutu, bere buruaz era kontzientean jabetu eta asmoen baitan ekintzak bideratzeko gai izan behar du. Nor bere buruaren jabe izateko, ez dago auto-erregulazioa baino bide **aproposagorik**.

Bizitzaren askotariko eremuetan eta egoeretan garatzen ditugun sentimenduei, pentsamenduei eta ekintzei buruzko hausnarketa egitean datza auto-erregulazioa, hausnarketaren emaitzaren arabera, horietako batzuk indartzeko edo doitzeko, gure izaera eta jokabidea etengabe hobetzeko asmoz eta pertsonaren auto-errealizazioa dimentsio guztietara hedatzeko xedez.

Auto-erregulazioan bi prozesu osagarri eta errepikakor biltzen dira, eta elkar elikatzen dute:

a) Prozesu metakognitiboak sustatutako **kontzientzia**:

Era espontaneoan edo gehiegi pentsatu gabe jasotzen diren pertzepzioetatik, sortzen diren sentimenduetatik, pentsamenduetatik, esaten diren, ikasten diren edota egiten diren ekintzen prozesu eta produktuetatik distantzia hartzen da, kognizioaren objektu bihurtzen dira, eta horiek hausnartuz, kontzientziara ekartzen dira baloratu ahal izateko.

Metakognizioa, ikuspegi horretatik, kognizioaren kognizioa da, eta norberaren ezagutza deklaratiboan gauzatzen da, hau da, ezagutzaren objektuaren kontzientzia hartzen du, eta ezagutza hori era askotara komunika eta adieraz daiteke.

b) **Erregulazio**ren bidez era autonomoan jokatzeko prozesua:

Gauza asko era automatikoan egiten dira, baina badira planifikazioa eskatzen duten ekintzak. Planifikazio hori kanpotik beste pertsona baten gidaritzapean egin daiteke, edo

norberak era autonomoan ere egin dezake. Erregulazioaren bidez, kontzientziara ekarri eta baloratu dena kontuan hartuz, norberaren ahalmenak eta mugak ezagutuz, aurrera begira lortu nahi diren helburuak erdiesteko asmoz, ikasteko edo egiteko egitasmoaren plangintza prestatzen da. Jarraian, plangintza horren jarraipena eta, behar bada, doikuntza egiten da, eta autoebaluazioaren bidez aurreikusitako helburuak lortu diren ala ez egiaztatzen da. Era horretan, norberak erabiltzen dituen ikaskuntza-prozesuak eta ekintzak hobeto kontrola daitezke, eta eraginkorragoak izan daitezke.

Esan bezala, auto-erregula daitezkeen osagaiak askotarikoak dira: hitzezko hizkuntza, hitzik gabeko hizkuntza; ikaste-prozesuak eta norberaren estilo kognitiboa; portaera soziala eta morala; motibazioa eta borondatea, erabakiak eta betebeharrak gauzatzeko; gorputzaren funtzioak, osasuna, ongizate pertsonala eta gorputz-itxura; emozioak eta pentsamenduak; autokontzeptua, autoestimua eta autonomia... Horietako batzuk nabarmenduko ditugu.

2.5.2.- Ebaluazioa egiteko irizpideak eta osagaiak

Helburua

Bizitzaren askotariko eremuetan eta egoeretan garatzen ditugun sentimenduei, pentsamenduei eta ekintzei buruzko hausnarketa egitea, hausnarketaren emaitzaren arabera, horietako batzuk indartzeko edo doitzeko, gure izaera eta jokabidea etengabe hobetzeko asmoz eta pertsonaren auto-errealizazioa dimentsio guztietara hedatzeko xedez.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
1.- Gorputzaren auto-erregulazioa Norbera izateko, gorputzaren funtzioen eta irudiaren garrantziaz jabetzea eta haiek erregulatzea.	- Bere gorputzaren funtzioak ezagutzeko eta horiei buruzko kontzientzia hartzeko, dituen ahalmenak areagotzeko eta erregulatzeko gogoa erakusten du - Bere gorputzaren irudiari buruzko irudikapen zuzena eraikitzen eta dituen alde onak eta mugak onartzen saiatzen da. - Dituen dohain fisikoak indartzeko interesa agertzen du. - Gizartean gorputzarekiko dagoen irudi estetikoari buruz ikuspegi kritikoa azaltzen du. - Bere gorputza eta identitate sexuala onartzearen eta desberdintasunak errespetatzearen garrantziaz jabetzen da.
2.- Emozioen eta pentsamenduen auto-erregulazioa Norbera izateko emozioek duten garrantziaz jabetzea, eta indarguneen eta ahulezien	- Bere eta besteen emozioak erraz identifikatzen, ulertzen, baloratzen eta adierazten ditu. Erraz eraikitzen ditu emozio atseginak, eta desatseginei aurre egiten die. - Bere buruari modu positiboan hitz egitearen garrantziaz jabetzen da eta horretan ahalegintzen da. - Emozioak eta pentsamendu negatiboak alda daitezkeela jabetzen da eta horretan ahalegintzen da.

Osagaiak edo helburuak	Konpetentziak/ebaluazio-irizpideak
kontzientzia barneratzea eta erregulatzea.	- Baikorra da, eta egoera desberdinetan alde ona ikusten saiatzen da.
3.- Ekintzen auto-erregulazioa Ikasteko, egiteko eta norbera izateko motibazioaren eta borondatearen indarrak duen garrantziaz jabetzea, eta indarguneen eta ahulezien kontzientzia barneratzea eta erregulatzea.	- Lortu nahi dituen edo lortu behar dituen helburuak eta asmoak gogo handiz irudikatzen ditu. - Helmugak eta asmoak lortzeko asmoz ematen dituen urratsak gogoan hartzen ditu. - Badaki oztopoak eta zailtasunak etor daitezkeela eta prest dago aurre egiteko. - Huts eginez gero, gauzak zuzentzen saiatzen da. - Eginkizun baten aurrean, bulkaden eta gutizien desirak geroratzen ditu. - Erabakia hartu ondoren, praktikara eramateko kemena erakusten du. - Ezusteei, ezbeharrei, oztopoei eta kanpoko presioei aurre egiteko eta arazoak gainditzeko indarra erakusten du.
4.- Autokontzeptua, autoestimua eta autonomia Auto-erregulazioaren bidez, auto-errealizaziorantz bideratzea, norberaren autokontzeptu eta autoestimu zuzenak eskuratuz, eta autonomia eta burujabetasuna erakutsiz.	- Bere burua ondo ezagutzen du, eta irudi zuzena dauka. - Bere buruaz balorazio baikorra egiten du, eta bere buruan konfiantza erakusten du (autoestimua). - Bere kabuz iniziatibak eta erabakiak hartzeko, gauzatzeko eta ondorioez jabetzeko gaitasuna erakusten du.

2.5.3.- Prestakuntza-jarduerak

- Eredu somatikoak aintzat hartzea eta erregulatzea (arnasa hartzea, ahotsa igortzea, posturak, pertzepzio sentsoriala, artikulazioak...).
- Emozioez eta sentimenduez jabetzen da, eta inpultsibitatea (sumindura, indarkeria eta abar) zein emozio negatiboak (estresa, antsietatea, depresioa) erregulatzen ditu.
- Pentsamenduak, sinesmenak eta distortsio kognitiboak erregulatzen ditu, eta haietaz jabetzen da.
- Bere ekintzen sustraiak diren nahiak, itxaropenak eta helmugak erregulatzen ditu, eta haietaz jabetzen da. Horrez gain, badaki plangintza, iraunkortasuna, erresilientzia eta malgutasuna behar direla, ekintzak gauzatu ahal izateko, eta ekintzen haborokina geroago etorriko dela.
- Autokontzeptua eta autoestimua erregulatzea eta kontzientzia hartzea.

- Eguneroko bizitzan erabilgarri dagoen autonomia-, hauskortasun- edo mendekotasun-egoeraz jabetzen da, eta autonomia bultzatzeko neurriak hartzen ditu.

Bizitzaren eremu eta egoera guztietan nork bere burua erregulatzen ikasteko prestakuntza-jarduerak eta «Norberaren kontzientzia handitzea» 1.6.3 kapituluan aipatutakoak berdinak dira.

III.- PRESTAKUNTZA-JARDUERAK DISEINATZEKO GIDA

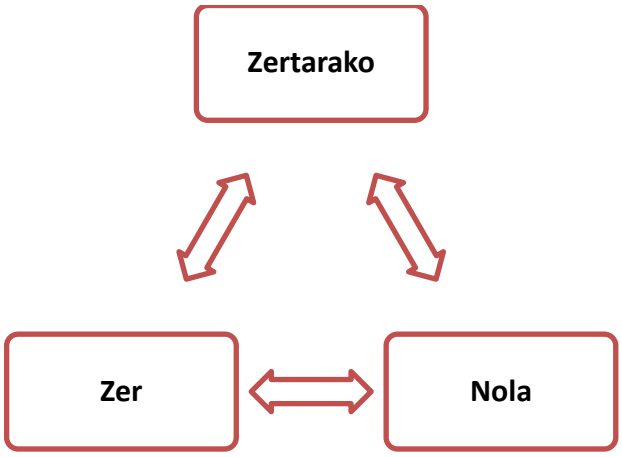
Eragile ugari daude, publikoak zein pribatuak, eta adinekoei prestakuntza-jarduerak eskaintzen dizkiete. Haietako bakoitza bere eginkizuna eta ikuspegia dauzka, beraz, ez litzateke bidezkoa izango kasu guztietarako balioduna den gida bateratu bat egitea. Segidan azalduko dugun gidan pistak eta orientabideak ematen dira, erakunde bakoitzak, bere ezaugarriekin bat etorrita, prestakuntza-jardueren plan bat egin dezan.

Proposamen honetako prestakuntza-eredua, 1. kapituluan adierazten den bezala, bizitza betean oinarritzen da, eta ikuspegi horren helmuga adinekoen oinarrizko premiak asetzea da. Beharrezkoa da, beraz, erakunde antolatzaile bakoitzak, erakunde bakoitza berezia dela onartuta ere, premisa hori aintzat hartzea, eta prestakuntza-jardueren diseinu propioa egitea, identitate-seinaleen arabera.

Agenteak, orokorrean, hiru taldetan sailka daitezke: a) agente batzuek prestakuntza-jarduerak antolatzen dituzte beste agente batzuek jarduerok planifikatu, bultzatu, koordinatu eta ebaluatu ditzaten; b) agente batzuek prestakuntza-jarduerak planifikatu eta betearazten dituzte; c) agente batzuek jarduerok koordinatu (a) eta betearazi (b) egiten dituzte. Prestakuntza-jardueren katalogoaren erabilera ezberdina izango da, erabiltzailea erakunde publikoa denean, elkarteen federazioa denean (federazio horiek prestakuntza-jarduerak planifikatzeko, koordinatzeko, sustatzeko eta ebaluatzeko eginkizuna dute), eta elkarte partikularrak direnean. Erakunde publikoa denean, prestakuntza-ekintzen katalogoa erreferentzia bat izan daiteke, prestakuntza-ekintzen maparen diagnostikoa egiteko eta hobekuntza-proposamenak egiteko. Gero, horren arabera, erakundeak oinarrizko bizi-premien eskaintza prestatu ahalko du. Elkarteak eta agente partikularrak direnean, katalogoa lagungarria izan daiteke jarduerak hobeto identifikatzeko eta zehazteko, eta, hala dagokionean, oinarrizko bizi-premietan haien ekarpen espezifikoa egiteko.

1.- PRESTAKUNTZA-MODULUAREN OSAGAIAK

Oro har, prestakuntza-modulu baten osagaiak hiru gairen artean egituratzen dira:



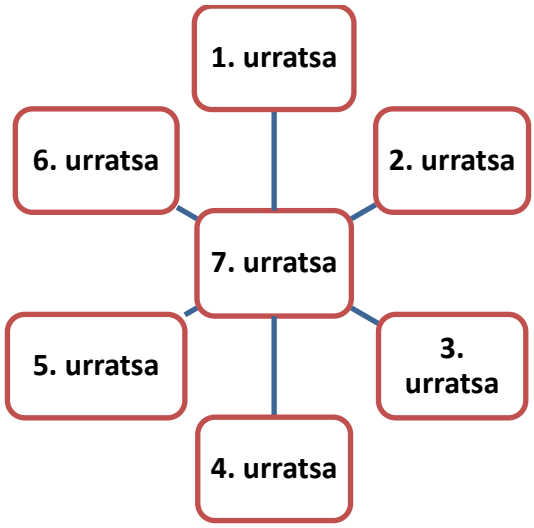
Zertarako	Zer	Nola
- Xedeak eta helburuak - Irteera-profila: konpetentziak eta lorpena adierazteko adierazleak	- Egoerak - Edukiak - Jarduerak - Ebaluazioa	**Metodologia** - Prestakuntza-ekintza bideratzea: ezagutzak transmititzea, garapen pertsonala, guztion onura. - Prestakuntza-ekintzaren formatua: jarduera ez-informala, hitzaldiak, mahai-ingurua, prestakuntza-ikastaroa, mintegia, tailerra, gizartearen onerako proiektuak. **Antolamendua** - Sistematizazio-maila: formala, ez-formala eta informala. - Presentziala, erdipresentziala eta ez-presentziala. - Giza baliabideak (hartzaileak eta hezitzaileak), ekonomikoak, materialak eta funtzionalak (lekua eta kronograma).

Osagai horiek osatzen dute prestakuntza-moduluaren oinarrizko egituraren argazki finkoa eta estatikoa. Diseinuaren kalitateak zerikusia dauka trazabilitatearekin eta osagaien arteko koherentziarekin. Segidan, osagai horiek xehetasunez eta prozesuen arabera azalduko ditugu.

2.- PRESTAKUNTZA-MODULUA ETA -PLANA EGITEKO ORIENTAZIO-URRATSAK

Prestakuntza-modulu bat egiteko proposatu den urratsen prozedura eta sekuentziazioa irizpide logiko baten arabera ordenatu dira, baina ez dago zertan aplikatu ordena hori modu mekanikoan, linealean edo kontsekutiboan. Urratsak elkarri lotuta daude, beraz, modu dinamikoan eta malguan aplikatzen dira, eta, denak batera, prestakuntza-plan baten sintesia adierazten dute (7. urratsa).

1. urratsa: Prestakuntza-jarduerak, hartzaileak eta hezitzaileak diagnostikatzea eta identifikatzea.
2. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren helmuga eta irteera-profila identifikatzea.
3. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia
4. urratsa: Curriculumaren diseinua: egoera, edukiak, jarduerak eta emaitzen ebaluazioa.
5. urratsa: Baliabideen azterketa eta bideragarritasuna
6. urratsa: Prestakuntza-planaren jarraipena eta ebaluazioa egiteko neurriak
7. urratsa: Prestakuntza-programa egitea, haren berri ematea eta hartzaileen izen-ematea gauzatzea



Urrats horiek, behar diren aldaketak eginda, modulu bakarra zein modulu multzo bat prestatzen lagun dezakete.

1. urratsa: Prestakuntza-jarduerak, hartzaileak eta hezitzaileak diagnostikatzea eta identifikatzea

Prestakuntza-ekintzen eskaintza diagnostikatzea

Prestakuntza-jarduerak diseinatzen hasi aurretik, eskaintzen direnen diagnostikoa egin behar da, gaur egungo eskaintzaren ezaugarriei buruzko ikuspegia edukitzeko eta etorkizunerako antolaketa egiteko.

Ebaluazio diagnostiko guztietan hiru elementu bereizezin daude: informazioa biltzea, informazioa baloratzea eta hobekuntza-proposamenak egitea. Prestakuntza-eredua gako da hiru elementu horiek bideratzeko. Informazioa bilatzea eta, batez ere, balorazio-irizpideak, eta, horren ondorioz, hobekuntza-proposamenak ez dira neutroak, baizik eta prestakuntza-ereduaren ondorioak.

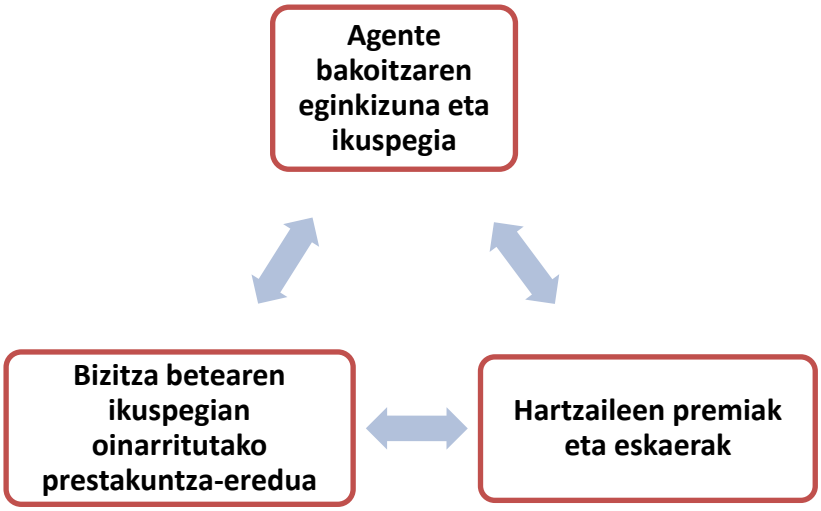
Honako aldagai hauek aztertu behar dira aurretiazko diagnostikoan (prestakuntza-ereduan duten garrantziaren arabera zerrenda ditugu):

Aldagaiak	Agente koordinatzaileak	Agente betearazleak
Bizitzeko oinarrizko premiak	*Ebaluazio-irizpidea:* Adinekoek prestakuntza-eskaintza jasotzen dute, eta eskaintza horretan konpetentziak era orekatuan txertatu dira, oinarrizko bizi-premia guztiei erantzuna emateko. *Hobekuntza-proposamenak:*	*Ebaluazio-irizpidea* Prestakuntza-jardueren eskaintzak aintzat hartzen ditu identitate, eginkizun eta ikuspegi espezifikoko seinaleetatik eratortzen diren oinarrizko bizi-premiei erantzuteko konpetentziak. *Hobekuntza-proposamenak:* Zer doiketa egin behar da, hala dagokionean?

Aldagaiak	Agente koordinatzaileak	Agente betearazleak
	Zer doiketa egin behar da, hala dagokionean?	
Prestakuntza-ekintzen gaineko ikuspegia	*Ebaluazio-irizpidea:* Gizartearen onerako eta garapen pertsonalerako proiektuak sustatzeko diseinatu diren prestakuntza-jarduerak. *Hobekuntza-proposamenak:* Zer doiketa egin behar da, hala dagokionean?	*Ebaluazio-irizpidea* Prestakuntza-eskaintzaren lehentasuna (ezagutzak transmititzea, garapen pertsonala edo gizarte osoaren onura) koherentea da agente bakoitzaren identitatearekin, eginkizunarekin edo ikuspegiarekin. *Hobekuntza-proposamenak:* Zer doiketa egin behar da, hala dagokionean?

Prestakuntza-jarduerak eta hartzaileak identifikatzea

Prestakuntza-jardueren eta hartzaileen eremuari buruzko erabakiak hartzeko, kontuan hartu behar dira honako hiru elementu hauek, eta era egokian uztartu behar dira:



Hiru elementu horien triangulazioa hainbat modutan egin daiteke. Geure proposamenean dedukzio- eta indukzio-bideak uztartzen saiatuko gara. Modu deduktiboan prestakuntza-jardueren eremua identifikatu daiteke. Horretan, kontuan har daitezke erakunde bakoitzaren eginkizun eta ikuspegi espezifikoa, bai eta proposamen honetan azaldu dugun bizitza beteari buruzko ikuspegian oinarritutako prestakuntza-eredua ere. Prestakuntza-jardueren eremuak koherentea izan behar du prestakuntza ematen duen erakunde bakoitzaren identitatearekin, eginkizunarekin eta ikuspegiarekin, bai eta prestakuntza-eredutzat hartzen den bizitza betearen ikuspegiarekin ere. Hurbilketa deduktiboaren muga edo arriskua hauxe izan liteke: teorian pertsona zehatz baten premiak asetzeko egokia dena praktikan egokia ez izatea. Arrisku horri

aurrea hartzeko, komeni da triangulazioa egitea, balizko parte-hartzaileen eskaera zehatzak erkatuz. Interesdunen eskaera zehatzetatik abiatuta, plangintza induktiboak badauka abantaila bat, zehazki, parte-hartzaileen inplikazioa eta motibazioa sustatzen dituela. Hurbilketa induktiboak ere mugak eta arriskuak ditu: baliteke modetan, publizitate-kanpainetan edo azaleko premietan oinarrituta egotea, garapen pertsonalerako eta gizarte-eraldaketarako premia sakonetan oinarrituta egon beharrean.

Komeni da hiru elementu horiek kontuan hartzea, baina ez dago formula bakarra hirurak bateratzeko. Prestakuntza-jardueren eremu edo arloaren eta hartzaileen gaineko erabakia kodeliberazio-prozesuaren ondorioa izango da.

Hezitzaileak identifikatzea

Ez dago aho bateko adostasunik, irakasteko eta ikasteko prozesuetan irakaslearen bitartekaritza-funtzioaren garrantziari buruz. Hezitzaile onak identifikatzea eta hautatzea lehenengo urratsetako bat da, eta gako da prestakuntza-moduluak antolatzeko eta gauzatzeko.

Irakaskuntzaren eraginkortasunaren gaineko ikerketan, honako multzokatze hauek nabarmentzen dira, hezkuntzaren kalitateari buruz:

- Estimulazio kognitiboa: helburuak jakinaraztea, aurkezpen argiak ematea, jarduera egituratzaileak, ikaskuntza-erritmoa egokitzea eta pertsonalizatzea...
- Estimulazio afektiboa eta motibazioa: gogoz komunikatzea, gaiak modu interesgarrian aurkeztea, ikaskuntza piztea, adore ematea, animatzea...
- Orientazioa: Arretaz entzuten du, galderei eta dudei erantzuten die, ikasketa-teknikei buruzko aholkuak ematen ditu...
- Pertsonalizazioa: Pertsona bakoitzarekin hitz egiten du, banakako laguntza eta prestakuntza ematen du, lan pertsonala sustatzen du...
- Sozializazioa: taldeko giro ona sortzen du, lan kooperatiboko taldeak antolatu eta dinamizatu egiten ditu...

2. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren helmuga eta irteera-profila identifikatzea

Prestakuntza-planak eta -programak egiteko teorian ohikoa da xedeak, helburuak eta ebaluazio-irizpide zein adierazleak bereiztea. Helmugak edo azkeneko xedea da prestakuntza-ekintzaren bidez lortu nahi den emaitza. Helburuak helmugetatik eratortzen dira, eta osagaiak, etapak eta helmuga lortzeko tarteko faseak zehazten dituzte. Helburuak, bestalde, irteera-profilaren lorpena zehazteko adierazleen bitartez zehazten dira, eta helburuak eta helmugak lortu diren ebaluatzeko balio dute. Helburuen artean helburu orokorrak eta zehatzak bereizten dira, eta irizpideen lorpena adierazteko mailak identifikatzeko errubrikak eta ebaluazio-adierazleak formulatzen dira.

Diseinua sinplifikatzeko eta operatiboago bihurtzeko, gure proposamenean zenbait xede edo helmuga formulatu ditugu, eta irteera-profila ere zehaztu dugu. Prestakuntza-jardueren katalogo orientagarrian (II. kapituluan), proposamen bat aurkeztu dugu. Erakundeek

erreferentziatzat har dezakete helmugak edo xedeak zehazteko, eta irteera-profila edota ebaluazio-irizpideak formulatzeko.

Erakunde orok, prestakuntza-eskaintzaren eremu espezifikoaren arabera, erreferentziatzat har ditzake gidaliburu honetan azaldu ditugun proposamenak, eta, haietan oinarrituta, xedeak eta ebaluazio-irizpideak zehaztu ahalko dituzte.

Prestakuntza-jardueren helmugak edo xedeak formulatzeko erreferentziak

Helmugak formulatzeko proposamena egiteko, honako bi iturri osagarri hauek baliatu ditugu: oinarrizko premiak eta zehar-konpetentziak.

Oinarrizko premiak	Zeharkako eskumenak				
	Hitzezko, hitzik gabeko eta komunikazio digitala	Ikasten eta pentsatzen ikastea	Ekimena eta espiritu ekintzailea	Elkarrekin bizitzen ikastea	Norbera izaten ikastea
1.- Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak					
2.- Segurtasun- eta babes-premiak					
3.- Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia					
4.- Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak					
5.- Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak					
6.- Bizitzari esanahia emateko premia					

Bizitza betea xedetzat hartzen duen eta oinarrizko premietan oinarritzen den prestakuntza-ereduan honako erreferentzia-helmuga edo xede hauek proposatzen ditugu:

1.- Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak	Osasun fisiko eta mental egokia izatea eta ahalik eta desgaitasun, gaixotasun edota mendekotasun txikiena izatea.
2.- Segurtasun- eta babes-premiak	Segurtasuna, babes fisikoa, osasun-laguntza, laguntza psikologikoa, laguntza soziala eta laguntza ekonomikoa izatea.
3.- Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia	Natura ezagutzeko, zaintzeko eta naturaren indarra eta energia aplikazio zientifikoak eta teknologikoak erabiliz gure zerbitzura jartzeko eta era egokian zein jasangarrian erabiltzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta konpetentzia pertsonalak erabilgarri izatea.

4.- Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak	Pertsonekin eta hainbat talderekin lotura afektiboak ezartzea, gainerako pertsonekin batera berdintasunean, justizian, elkartasunean eta askatasunean bizitzeko eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko.
5.- Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak	Gustuko ditugun eta atsegin ditugun gauzak egitea.
6.- Bizitzari esanahia emateko premia	Gure gaitasunak edo beste pertsona batzuenak garatzea, gure potentziala edo beste pertsona batzuena garatzea, benetan egin nahi, ahal edo behar duguna egitea eta bizitzari gure bizi-proiektua eginez eta zabalduz esanahia ematea.

Oinarrizko premiak eta zehar-konpetentziak lortzera bideratzen diren helmugak osagarriak dira. Zehar-konpetentziak behar ditugu oinarrizko premiei erantzun egokia eman ahal izateko, eta zehar-konpetentziak bizitzaren eremu eta egoera guztietan oinarrizko bizi-premiak asetzeari lotutako aplikatuz ikasten ditugu.

1.- Hitzezko, hitzik gabeko eta komunikazio digitala	Hitzezko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala era osagarrian erabiltzea, bizitzaren egoeretan eraginkortasunez komunikatzeko.
2.- Ikasten eta pentsatzen ikastea	Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia ikasteko eta lan egiteko ohiturak, ikasteko estrategiak eta pentsamendu zorrotza erabilgarri izatea, eta ikasitakoa erabiltzen eta beste testuinguru eta egoera batzuetara transferitzen jakitea, norberaren ikaskuntza autonomiaz antolatzeko.
3.- Ekimena eta espiritu ekintzailea	Ekimenez jardutea eta prozesu ekintzailea ausart eta eraginkor kudeatzea, bizitzaren askotariko egoeretan eta testuinguruetan, ideiak ekintza bihur daitezen.
4.- Elkarrekin bizitzen ikastea	Pertsonen arteko harremanetan eraikitako gizarte-harremanak garatzea, zeinetan uztartzen baitira alderdi hauek: enpatia eta asertibotasuna, gizartean eta komunitatean parte hartzeko harremanak; kooperazioa eta elkarrekiko zaintza; giza eskubideen eta elkarbizitza-arauen errespetua; gatazkak elkarrizketen eta negozioaren bidez konpontzea.
5.- Norbera izaten ikastea	Bizitzaren askotariko eremuetan eta egoeretan garatzen ditugun sentimenduei, pentsamenduei eta ekintzei buruzko hausnarketa egitea, hausnarketaren emaitzaren arabera, horietako batzuk indartzeko edo doitzeko, gure izaera eta jokabidea etengabe hobetzeko asmoz eta pertsonaren auto-errealizazioa dimentsio guztietara hedatzeko xedez.

Irteera-profila osatzen duten lorpen-adierazleak formulatzeko erreferentziak

Gidaliburu honetan prestakuntza-ereduaren gainean hartu dugun ikuspegitik, lorpen-adierazleen formulazioa giltzarria da prestakuntza-planaren eta -moduluen diseinua egiteko. Zer nahi dugun argi baldin badakigu, edukiak, jarduerak eta metodologia era egokian hautatu ahal ditugu.

Hezkuntzaren gaineko ikuspegi akademiko tradizional edo logozentrikotik, edukiak lehenik zehaztu ohi dira, eta handik eratortzen dira jarduerak, metodologia eta lorpen-adierazleak. Bestela esanda, prestakuntzaren lehentasunezko helmuga ezagutzen transmisioa da. Konpetentzien araberako hezkuntzaren ikuspegitik, edukiak, jarduerak eta metodologia moldatzen dira oinarrizko premiak asetzeko behar diren konpetentziak lortzeko. Era berean, eredu horren arabera, beharrezkoa eta ezinbestekoa da ezagutzak eskuratzea, baina ez da nahikorik. Konpetente izateko, beharrezkoa da, edozein arazori aurre egiteko ezagutza egokiak edukitzeaz gain, ezagutza horiek modu integratuan kudeatzea eta, zereginaren ezaugarrien arabera, zeregin hori konpontzeko behar diren prozedurazko jarrerak eta trebetasunak erabiltzea.

Lorpen-adierazleak egiteko, helmugak zehazteko bezala, honako bi iturri osagarri hauek baliatu ditugu: oinarrizko premiak eta zehar-konpetentziak.

3. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia

1. eta 2. urratsekin bat etorrita, honako alderdi hauek kontuan hartu behar dira prestakuntza-ekintzak bideratzeko:

- Sistematizazio-maila
- Orientazioa
- Formatua
- Presentzialtasuna

Sistematizazio-maila

Sistematizazio-mailaren arabera, jarduera formalak, ez-formalak eta informalak bereizi daitezke.

Ezaugarriak	Formalak	Ez-formalak	Informalak
Programa	BAI	BAI	EZ
Titulu ofiziala ematen da	Titulu ofiziala BAI	Ziurtagiria BAI edo EZ	EZ
Irakasle tituludun batek ematen du	BAI	BAI edo EZ	EZ
Ez dago nahitaezko araudirik (egutegirik, txikieneko ordu kopururik...)	BAI	BAI edo EZ	EZ

Adibideak:	- Giza Zientzietako unibertsitate-titulua - Esperientzia-gela	- Adineko pertsonen polimedikazioari heltzea - Nola kudeatu frustrazioa? - Mugikorra erabiltzeko ikastaroa	- Martxa nordikoa - Kontakizun laburren V. txapelketa, 55 urtetik gorakoentzat - Olerkiaren nazioarteko eguna

Prestakuntza-jarduera guztiek, informalak barne, hezkuntza-indarra daukate. Jarduera informalen prestakuntza-balioa onartu eta nabarmendu behar da, baina gida honetan, sistematizazio-premiak direla eta, prestakuntza-jarduera formalak eta ez-formalak egiteko orientabideak eman ditugu, jarduerok irakasteko eta ikasteko xede esplizitua dutenean.

Prestakuntza-ekintzaren orientazioa

Honako orientazio hauek bereiz ditzakegu:

- Era lehenetsian, ezagutzak transferitzeko eta garapen pertsonala bultzatzeko diseinatu diren prestakuntza-jarduerak.
- Era lehenetsian, garapen pertsonala sustatzeko diseinatu diren prestakuntza-jarduerak.
- Era lehenetsian, gizartearen onerako proiektuak sustatzeko diseinatu diren prestakuntza-jarduerak.

Hein handiagoan edo txikiagoan, prestakuntza-jarduera guztietan informazioa transmititzeko helburua txerta daiteke, eta, era berean, jarduera guztiak garapen pertsonalerako eta gizartearen eraldaketarako bideratu daitezke nolabait. Hori dela eta, zaila da prestakuntza-jarduerak ikuspegi bakarrean esklusiboki sailkatzea. Horregatik, «era lehenetsian» gehitu dugu. Dena den, baliagarria izan liteke aldagai horri eustea, printzipioz, prestakuntza-plan guztiak ezagutzak transmititzera bideratzen direlako.

Gidaliburu honetan landu dugun bizitza betearen ikuspegia dela eta, garapen pertsonalera eta, batez ere, gizartearen onerako proiektuetara bideratutako prestakuntza-jarduerei lehentasuna eman nahi izan diegu.

Prestakuntza-ekintzaren formatua

Aurreko aldagaiaren osagarria da. Hainbat formatu bereiz daitezke:

1.- Jarduera informala: Jarduera horiek ikas-irakasteko plangintza edo asmo berezirik gabe egiten dira.
2.- Hitzaldia: Hizlari batek gai bati buruz hitz egiten du jendaurrean, eta jarduerak ez du luze irauten.
3.- **Mahai-ingurua:** Hainbat adituren arteko eztabaida da. Jendaurrean egiten da, eta publikoak bere iritzia eman ohi du.

4.- Prestakuntza-ikastaroa: Ezagutza teorikoak transmititzera bideratzen da, eta irakasleek ematen dute. Irakasleak ikas-irakasteko prozesuen programazioaz eta sistematizazioaz arduratzen dira.

5.- Mintegia: Jarduera multzoa da, eta batera egiten dute irakasleek eta ikasleek. Helmuga aurrez ezarritako helburua izaten da.

6.- Tailerra: Praktikoa da, eta eskarmentuan oinarritu ohi da. Bideratzaile edo gida batek ematen du, eta pertsona horrek bideratzen du ikasteko prozesua, dinamiken eta praktiken bidez. Dinamika eta praktika horiek esperimentatzeko, partekatzeko eta erkatzeko aukera ematen dute.

7.- Gizartearen onerako proiektuak edo jarduerak. Talde egonkorrekin egiten dira, hezkuntza-laguntzarekin batera. Laguntza horren bitartez, besteak beste, proiektua planifikatzen da, eta metodologia prestakuntza emateko asmoz bideratzen da. Balio zibikoak eta ekintzaileen kultura sustatzen da. Herritarren parte-hartze arduratsua bultzatzen da, komunitatearen premiei erantzuteko.

Adinekoekin egiten diren jarduera askotan hartzaileek rol pasiboa dute: esaterako, konferentzietan, mahai-inguruetan edo ezagutza teorikoak transmititzeko prestakuntza-ikastaroetan. Bizitza betearen ikuspegitik, beste jarduera mota bat bultzatzen da, non hartzaileak aktiboak diren: esaterako, mintegietan, tailerretan eta, batez ere, gizartearen onerako proiektuetan.

Horren harira, ikasketa-zerbitzu solidarioa da horietako jarduera bat, beraz, bultza daiteke (Mendia, R., 2017)[20]. Gizartearen onerako ekimenak sustatzen dituzten proiektuek osatzen dute ikaskuntzaren muina. Ekimenak konpromiso soziala eta elkartasuna sustatzeko egiten dira, hala nola belaunaldiarteko ekintzak, eskola-jarduerak, komunitatea hobetzeko ekintzak, elkartasun-proiektuak, kooperazioa, laguntza pertsonala eta abar. Zerbitzu solidarioko proiektuak egiteko, ezagutza, prozedura eta jarrera zehatz batzuk behar dira, eta ikasi egin behar dira. Prestakuntza mota horretan bereziki garrantzitsua da zehar-konpetentziei lotutako prozedurak ikastea. Bizitza betea, zahartze aktiboa, etengabeko prestakuntza eta belaunaldiarteko elkartasuna sustatzen dituzten ikuspegiak modu praktikoan bideratzeko prestakuntza-ekintza da.

Presentzialtasuna

Gaur egun, lineako prestakuntza-paketeak daude, eta ikasleei aukera ematen diete era autonomoan eta urrunetik ikasteko, hezitzaile baten bitartekaritza-lanik gabe. Gidaliburu honetan aurkezten dugun proposamenean aurrez suposatu dugu hezitzaileek prestakuntza-jardueran parte hartzen dutela. Kasu horretan presentzialtasun maila batzuk osa daitezke:

- Erabat presentziala: hezitzaileen eta hartzaileen arteko komunikazioa leku berean eta ordutegi berean modu erabat fisikoan gauzatzen da.

[20] MENDIA, R. (2017): *Aprendizaje-Servicio Solidario. Personas mayores activas.* Guías Zerbikas 7. Zerbikas Fundazioa eta Hartu Emanak elkartea

- Erdipresentziala: hezitzaileen eta hartzaileen arteko komunikazioaren zati bat leku berean eta ordutegi berean modu fisikoan egiten da; eta beste zati bat ez da modu presentzialean egiten.
- Ez-presentziala: prestakuntza-jarduera osoa Internetekin konektatutako gailu baten bidez egiten da, eta hezitzailearekiko komunikazioa sinkronoa edo asinkronoa izan daiteke.

Lineako prestakuntza ez-presentziala edo urruneko prestakuntza egokia izan daiteke ezagutza teorikoak edota praktikoak transmititzeko jarduerak egiteko, hala nola hitzaldiak, mahai-inguruak edo prestakuntza-ikastaroak. Modalitate horrek ere abantaila batzuk ditu: esaterako, ordutegi-malgutasuna, biltzeko erraztasuna edo denbora eta diru gutxiago behar izatea. Bestalde, desabantailak ere baditu: esaterako, hezitzailearen eta parte-hartzaileen arteko giza harremanik eza.

Ezagutzak transferitzeko, garapen pertsonalerako eta gizarte onerako prestakuntza-jarduerak direnean eta mintegien, tailerren edo gizartearen onerako proiektuen bidez egiten direnean, presentzialitatea eta taldea ezinbestekoak dira; are gehiago, prestakuntza gizarte onerako proiektuen bidez egiten denean.

Inguruabarrak nolakoak diren, prestakuntza-jardueran behar den presentzialitate maila zehaztuko da. Adibidez, Covid-19aren ondoriozko egoeran modalitate presentziala eta birtuala askotan uztartu dira prestakuntza-jardueretan. Ziur asko, aukera horrek etorkizunean ere aurrera jarraituko du. Adinekoen prestakuntzari dagokionez, lehentasuna ez da titulua lortzea, laneratzea edo lehiakortasuna areagotzea, baizik eta garapen integrala, eta horretan kontuan hartu behar dira premia afektiboak, sozializazio-premiak eta komunikazio-premiak, eta premia horiek asetzeko ezinbestekoa da pertsonen arteko harremana eta kontaktua.

4. urratsa: Curriculumaren diseinua: egoera, edukiak, jarduerak eta emaitzen ebaluazioa

2. urratsarekin bat etorrita, eta helmugekin, helburuekin eta irteera-profilaren araberako lorpen-adierazleekin koherentea izanik, curriculumaren diseinua egin behar da, eta honako elementu hauek txertatu behar dira:

- Egoerak edo proiektuak
- Edukiak: deklaratiboak, prozedurari lotutakoak eta jarrerari lotutakoak
- Ikas-irakaskuntzako jarduerak: metodologia eta ebaluazioa

Egoerak edota proiektuak

«Prestakuntza-planaren ezaugarriak» izeneko atalean hauxe adierazten da:

> «Horiek horrela, etorkizuneko aukerarik onena hauxe izango litzateke: adineko pertsonek beren garapen pertsonalarekin eta beren garapen sozialarekin konpromisoa hartzea modu bateratuan eta osagarrian. Garapen eta hazkunde pertsonalari dagokionez, prestakuntzako planak lagungarria izan behar du pertsonen oinarrizko premiei erantzuteko. Horretan, batez ere, garapen-premiak kontuan hartu behar dira, oinarrizko gabezia-premiekin batera. Garapen

sozialari dagokionez, prestakuntza-planak lagungarria izan behar du adineko pertsonak ahaldunak, proaktiboak eta solidarioak izan daitezen, eta adineko pertsonen kolektiboarekin eta gizarte osoarekin konprometituak izan daitezen».

Prestakuntza-jardueran ezarritako irteera-profilaren araberako egoera esanguratsuak hautatzea gako da gidaliburu honetan azaldu dugun konpetentzietan oinarritutako prestakuntza-ereduan. Prestakuntza-jardueren ardatzak ez dira edukiak, baizik eta testuingurua eta zereginak edo proiektuak zehatzen dituzten egoerak, zeinak garapen pertsonalerako eta sozialerako bideratuta egongo baitira. Edukiak baliabideak edo bitartekoak dira zereginak edota proiektuak egiteko agertzen diren erronkei aurre egiteko.

Testuingurua eta zereginak edo proiektuak zehazten dituzten egoera motak irteera-profilean ezarritako helburuaren araberakoak izango dira. Adinekoekin lantzen diren jarduera gehienak garapen pertsonalarekin eta sozialarekin zerikusia dute, eta ez daude hain lotuta arlo akademikoari edo lan-arloari.

- Eremu pertsonala: pertsonen arteko garapenari lotutako egoerak daude, barneko mundu subjektiboari, indibidualari eta ingurune hurbileko pertsonen arteko garapenari lotuta (ingurune hurbilean daude, besteak beste, etxea, familia, lagunak...).
- Eremu soziokulturala: garapen kolektibo kulturalari, garapen sozialari eta natura-inguruneari lotutako egoerak dira, eta tokiko erkidegoari, erakundeei eta antolakundeei ere lotuta dago.

Egoerak, zereginak eta proiektuak hautatzeko irizpidea da irteera-profilaren arabera egokiak eta parte-hartzaileentzat esanguratsuak izan daitezen. Adibidez, irteera-profilaren helburua «gatazkak ebazteko eta elkarrizketaren zein negoziazioaren bidez konpontzeko baliabideak edukitzea» da. Kasu horietan pentsatu behar da zeintzuk diren helburua lortzen laguntzen duten egoerak edo zer gatazka dagoen, eta zein kasutan esanguratsuak diren parte-hartzaileentzat.

Edukiak

Edukiak, aipatu bezala, baliabideak dira egoeretan eta proiektuetan azaltzen diren erronkak konpontzeko. Hortaz, garrantzitsutzat jotzen dugu edukiak eskuratzea, ezagutzarik ezean ez baitago ekintza konpetenterik. Konpetente izateko, ezagutzak eskuratu behar izan dira, baina hori ez da nahikorik. Ekintza konpetenteak egiteko, ezagutzak edukitzeaz gain, modu estrategikoan erabiltzen jakin behar da, egoera bakoitzaren eta eskaera bakoitzaren arabera.

Hiru eduki mota bereizi ohi dira:

- **Eduki kontzeptualak edo eduki deklaratiboak:** prestakuntza-moduluari lotutako jakintzaren datuei, egitateei, kontzeptuei eta printzipioei buruzko ezagutza teorikoak dira. Prestakuntza-jardueraren irteera-profilaren helburua «gatazkak ebazteko eta elkarrizketaren zein negoziazioaren bidez konpontzeko baliabideak edukitzea» izango balitz, zehaztu beharko litzateke zer eduki deklaratibo behar diren. Adibidez:
    - Gatazkaren analisia eta diagnostikoa: mapa.
    - Gatazka kudeatzeko moduak.
    - Negoziazioa bideratzeko teknikak.

- Hartutako erabakia planifikatzeko eta haren jarraipena egiteko.

- **Jokaerari lotutako edukiak**: joerak, ohiturak eta jarrerak dira, nolabait egonkorrak izaten dira, eta objektu, pertsona edo egoera jakin bati buruzko ezagutzetan, sinesmenetan, sentimenduetan, lehentasunetan eta balioetan oinarritzen dira. Arestian aipatu dugun konpetentzia berriro ere adibide gisa baliatzen baldin badugu, honako hauek baliagarriak izan daitezke jokabide-edukiak lantzeko:
  - Gatazkaren aurrean ihes ez egitea, ezta indarkeriarik erabiltzea ere. Horren ordez, aurre egiten dio, negoziazioaren bidez.
  - Gatazkaren aurrean bestearen ikuspegia ezagutzen eta ulertzen saiatzen da.
  - Bere arrazoiei irmo eta adeitasunez eustea.
  - Gatazka egoeretan saiatzea giroa baretzen eta arazoak konpontzen.
- **Prozedurei lotutako edukiak**: eduki deklaratiboak eta jokabideei lotutakoak eskuratzeko behar diren estrategiak edo urrats ordenatuak dira, eta trebetasunen eta gaitasunen bitartez adierazten dira. Adibidez:
  - Ikasten eta pentsatzen ikasteko prozedurak.
  - Hitzezko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala lantzeko prozedurak
  - Ekimen pertsonalak bultzatzeko prozedurak.
  - Elkarrekin bizitzeko prozedurak.
  - Auto-erregulaziorako prozedurak.

Ikas-irakaskuntzako jarduerak: metodologia eta ebaluazioa

Prestakuntza-modulu bat ezartzeko prozesuan hasierako fasea, garapen-fasea eta amaierako emaitzen ebaluazio-fasea bereizten dira. Fase horietako bakoitzak helburu eta jarduera tipologia bereziak dauzka. Jarduera horietako bakoitzak ere bere metodologia eta gauzatzeko modua ere badauzka.

Hasierako fasea

Helburua: Parte-hartzaileek moduluaren antolaketa, ezarritako konpetentziak eta prestakuntza-jardueren planifikazioa antolatzea.

Balizko jarduerak:

- Proiektuaren helmuga, helburuak, konpetentziak eta ebaluazio-irizpideak aurkeztea.
- Aurrezagutzak arakatzea.
- Elkarrekin eztabaidatzea prestakuntza-jardueraren plangintza.

Garapen-fasea

1. helburua: Parte-hartzaileek prestakuntza-jarduera egiteko behar dituzten ezagutzak berenganatzea.

Balizko jarduerak:

- Beste aukera edo osagarri bat: irakasleak informazioa ematen du, edo ikasleak bilatzen du.

- Informazioa ulertzea eta baloratzea.
- Egituratzea: aurrezagutzen buru-eskemetan ikasitako ezagutzak berriro antolatzea.

2. helburua: Parte-hartzaileek ezagutzak aplikatzea ezagutzak proiektua konpontzeko erabiliz.

Balizko jarduerak:

- Integratzea: proiektu bat egitea ezagutzak modu integratuan erabiliz.
- Auto-erregulazioa: hasierako plangintza berrikustea eta prozesuaren zein emaitzen autoebaluazioa egitea.

Amaierako fasea: emaitzen ebaluazioa

Hasierako fasea eta garapena ebaluazio jarraituaren bidez ebaluatzen dira. Diagnostikoaren, elkarrizketaren eta berrelikaduraren bidez egiten da, eta ikas-irakasteko prozesua etengabe doitzeko aukera ematen du.

Amaierako fasean, ordea, hezitzaileak kontuan hartzen du prozesuaren ebaluazioa eta, parte-hartzaileen autoebaluazioarekin batera, 2. fasean ezarritako konpetentzien lorpena eta lorpen-adierazleak egiaztatu eta baloratzen ditu.

5. urratsa: Baliabideen azterketa eta bideragarritasuna

Prestakuntza-jarduera bideragarria izango bada, baliabide erabilgarriak aztertu behar dira. Baliabiderik izan ezean, gerta daiteke ezinezkoa izatea proiektua edo jarduera egitea.

	Baliabide erabilgarriak	Gainditu ahal diren oztopoak	Gainditu ezin diren oztopoak
Erakundeen baliabideak: arduradunen laguntza...			
Giza baliabideak: hartzaileak, hezitzaileak...			
Baliabide materialak: dokumentuak, ordenagailua...			
Toki-baliabideak: prestakuntza-tokia...			
Denbora-baliabideak: egutegia, kronograma...			
Finantza-baliabideak			
Beste baliabide batzuk			

6. urratsa: Prestakuntza-planaren jarraipena eta ebaluazioa egiteko neurriak

Jarraipena

Jarduera-plana finkatu ondoren, bete egin behar da; orduan, planak zer bilakaera izan duen aztertu behar da, eta ingurunearen bilakaerari erreparatu behar zaio. Horrez gain, bilakaeraren jarraipena egin behar da, eta, desbideratzeak gertatuz gero, haiek zuzentzeko neurri egokiak hartu behar dira.

Honako urrats edo prozedura hauek laguntzen dute planifikatua gauzatzen, kontrolatzen eta hobetzen:

- Hartzaileen bertaratze maila aztertzea.
- Aurreikusitako eta egindako jardueren kalitatearen jarraipena eta kontrola.
- Jarduerak egiteko aurreikusitako denboraren jarraipena eta kontrola.
- Eginkizunen, erantzukizunen eta kronogramaren betetze-mailaren jarraipena eta kontrola.
- Lanak egitean dagoen motibazio-mailaren jarraipena.
- Plangintza aldatzea eta doitzea, premiazkoa baldin bada.

Prestakuntza-modulua eta -plana ebaluatzea

Jarduera-planean finkatu diren helburuak eta errealitatean erdietsitakoak alderatu behar dira, eta aldeko zein kontrako diferentzia kuantitatiboak eta kualitatiboak zehaztu. Horrez gain, planean aurreikusi ez, baina egiaz izan diren bestelako ondorioak zehaztu behar dira.

Prestakuntza-jardueraren amaierako ebaluazioa egiteko, komeni da parte-hartzaileen informazioa jardueran txertatzea: erakunde antolatzailearen, hezitzaileen eta hartzaileen gaineko informazioa.

- **Hartzaileak**
  Gogobetetasun maila neurtzea.
- **Erakunde antolatzailea eta hezitzaileak**
  Erakunde antolatzaileak eta prestatzaileek prozesuaren jarraipenean eta azken emaitzen ebaluazioan batera jaso duten informazioa oinarria da alderdi positiboak eta negatiboak ondorioztatzeko. Horrez gain, informazio horrek hobekuntza-proposamenak ere egiteko balio du, eta hurrengo bizipenetan aplikatzeko eta hobekuntza-aukerak identifikatzeko ere balio du. Prozesu ekintzailearen amaierako fasean garrantzitsua da emaitzak eta hobekuntza-proposamenak jakinaraztea.

7. urratsa: Prestakuntza-eskaintza egiteko, haren berri emateko eta hartzaileen izen-ematea gauzatzeko aurkibidea

Aurreko urratsak laburbiltzeko, prestakuntza-planaren edo -moduluaren aurkibide bat proposatu dugu:

1.- Prestakuntza-moduluaren edo -planaren titulua

2.- Prestakuntzaren erakunde erantzulea aurkeztea
3.- Hezitzaileen aurkezpena
4.- Planaren edo moduluaren sarrera:
   a) Testuingurua eta justifikazioa
   b) Zer oinarrizko-premia jorratuko diren eta zein den prestakuntzaren xede-egoera.
   c) Hartzaileak eta hartzaileen ezaugarriak zehaztea
   d) Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia
5.- Helmugak, helburuak eta lehentasunak
6.- Konpetentzia espezifikoak, zehar-konpetentziak eta lorpen-adierazleak
7.- Egoerak edo proiektuak
8.- Prestakuntza-modulua edo -plana osatzen duten bloke tematikoak eta edukiak
9.- Jarduerak eta metodologia:
   a) Hasierako fasea: aurkezpen-jarduerak, informazioa arakatzea, plangintza egitea...
   b) Garapen-fasea: ulertzeko, aplikatzeko, egituratzeko edo erregulatzeko jarduerak, besteak beste.
   c) Amaierako fasea: emaitzen ebaluazioa
10.- Antolaketa:
   a) Prestakuntza non egin
   b) Prestakuntza nola egin: presentziala, erdipresentziala eta urrunekoa
   c) Kronograma
   d) Behar diren materialak eta dokumentuak eskuratzea
   e) Izena emateko eta parte-hartzaileak hautatzeko prozesua Aurretiazko eskakizunak eta onartzeko hurrenkera-irizpideak. Ordainbideak

Hartzaileen izen-ematea antolatzeko prozesua

Prestakuntza-jarduerari erantsia, izena emateko orria aurkeztuko da, eta bertan argi zehaztu beharko dira honako datu hauek:

- Izena emateko baldintzak, eta argi adierazi beharko da jardueraren hartzailea eta, hala dagokionean, onartzeko hurrenkera-irizpideak ere bai.
- Eskaera egiteko nahitaezko orria.
- Erakunde antolatzailearen eta eskatzailearen harreman-datuak.
- Izena emateko kuota eta ordainbidea, hala dagokionean.

Prestakuntza-eskaintza prestatzeko, argitaratzeko eta hedatzeko baliabideak

Hartzaileen ezaugarriak eta kokapena nolakoak diren, hedabide batzuk beste batzuk baino eraginkorragoak izango dira.

Hasiera baten, hedabiderik egokiena informazioa modu zuzenean eta pertsonalizatuan ematea da, baina, horrekin batera, beste modu batzuk ere erabil daitezke, hala nola hartzaileari zuzenean bidalitako gutunak edo mezu elektronikoak, gizarte-sareetako mezuak, edo, oro har, webgunea.

Modu osagarrian hedabide masiboak ere erabil daitezke, hala nola kartelak, irratia, prentsa, telebista edo gizarte-sareak.

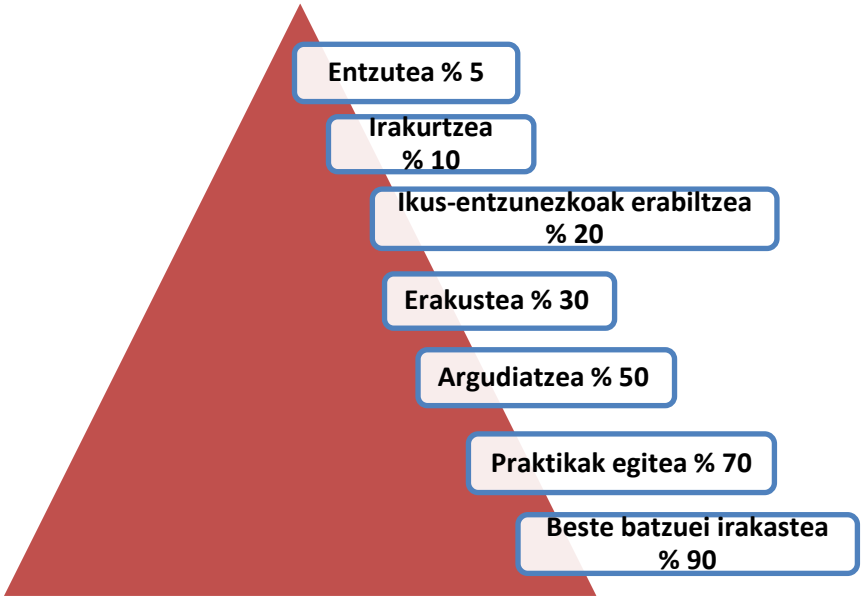
3.- METODOLOGIARI BURUZKO ORIENTAZIO OROKORRAK

Metodologia aktiboak

Ikas-irakaskuntzako metodologia egokitu behar da jarduera bakoitzaren tipologiaren eta ezaugarrien arabera. Ikastaroetan hainbat jarduera mota egiten dira: aurkezpena, arakatzea, plangintza egitea, ulertzea, aplikatzea, egituratzea, erregulatzea, integratzea...

Jarduera tipologia bakoitzak bere metodologia-ezaugarriak ditu. Dena den, edozein jarduera izanda ere, hezitzaileren rola gidatzea eta ikaskuntzan bitartekari-lana egitea izango da, bai eta parte-hartzaileen protagonismoa bultzatzea ere.

Ikasteko prozesua bultzatzeko irizpide metodologiko erabilgarri baten arabera, parte-hartzaileek hobeto ikasten eta ikasitakoa hobeto aplikatzen dute baldin eta prozesuan parte hartzeko aukera badute. Ildo horretatik, **ikaskuntza-piramidea** oso erabilgarria.



Ikaskuntza-modu guztiak baliodunak dira:

- Informazioa emateko eta jasotzeko, ahozko esposizioa, irakurketa edo ikus-entzunezko aurkezpenak erabil daitezke. Informazio egokia edukitzea ezinbestekoa da baina ez da nahikorik.
- Informazio hori ezagutza bihurtzeko, informazioa ulertu, egiaztatu eta argudiatu behar da (pentsamendu kritikoa). Informazio egokia ulertzea eta baloratzea ezinbestekoa da baina ez da nahikorik.
- Ezagutza esanguratsua eta sendoa izan dadin, egoera praktikoetan aplikatu eta transferitu behar da, arazoak konpontzeko erabili behar da, eta elkarri irakasteko ikaskuntza kooperatiboaren bidez borobildu behar da.

Zehar-konpetentzien garapena

Prestakuntza-jarduerak egiten direnean, parte-hartzaileek prozedurak aplikatu beharko dituzte, banaka zein taldean ikasteko, komunikatzeko, ideiak sortzeko, plangintza egiteko, ekiteko eta egiten ari direnaz jabetzeko.

Hezitzaileek prozedura horiek modu sistematikoan erabiltzen badituzte, jardueran ezarritako helburuak hoberen lortuko dira, eta ikasleek bizitzaren beste egoera batzuetan aplikatuko dituzte ikasitako prozedurak.

Oinarrizko zehar-konpetentziak dira bizitzako esparru eta egoera guztietan (egoera pertsonaletan, sozialetan, akademikoetan eta lan-egoeretan) arazoak eraginkortasunez konpontzeko behar diren konpetentziak. Ikasteko prozesu guztietan txertatu behar dira, eta bizitzako esparru eta egoera guztietan eskuratu eta integratzen dira.

Zehar-konpetentziei lotutako prozedurak eta jarduerak ikasgai espezifikoak izan daitezke, eduki tematikoak bezala, baina, aldi berean, prestakuntza-eduki eta -jarduera guztietan zeharka txertatu behar diren prozedurak eta jokabideak dira (Eusko Jaurlaritza, 2017).

Aniztasuna kudeatzea

Oso litekeena da parte-hartzaileen profilak oso anitzak izatea. Parte-hartzaile bakoitzaren itxaropenak, motibazioa, gaitasunak, estilo kognitiboak edota aurrezagutzak ezberdinak izango dira. Parte-hartzaile bakoitzak bere historia dauka, eta norberaren ibilbidearen ezaugarriak oso finkatuta egoten dira.

Aniztasuna aberasgarria izan daiteke taldeko kide guztientzat, baina ez da erraz kudeatzen. Hori dela eta, hezitzaileek aniztasuna kontuan hartu beharko dute, eta metodologia doitu beharko dute egoera pertsonalen arabera.

«Ikasteko diseinu unibertsalean» zehaztu diren oinarriak eta estrategiak baliodunak[21] dira:

- Informazioa aurkezteko hainbat baliabide (entzunezkoak, bisualak...) aurreikustea.
- Ekiteko eta adierazpena lantzeko hainbat baliabide aurreikustea.
- Inplikatzeko hainbat modu aurreikustea.

4.- GIZARTEAREN ONURA ETA GARAPEN PERTSONALA SUSTATZEKO PRESTAKUNTZA-JARDUEREN ADIBIDEAK

Prestakuntza-modulu bat egiteko urrats orientagarriak eta metodologiari buruzko aholkuak baliodunak dira ezagutza teorikoak eta praktikoak igortzeko, garapen pertsonalerako eta gizartearen onerako jarduerak antolatzeko. «Bizitza betea» prestakuntza-ereduaren arabera, aukerarik onena izango litzateke adinekoak proiektuarekin eta gizartearen onurarekin konprometituta egotea, eta, aldi berean, nork bere garapen pertsonalarekin ere konprometitua

[21] ROSE, D.H. y MEYER, A. (2002): *Teaching every student in the digital age: Universal Design for Learning.* Alexandria V.A. (Gaztelaniaz eguneratu da: http://www.educadua.es)

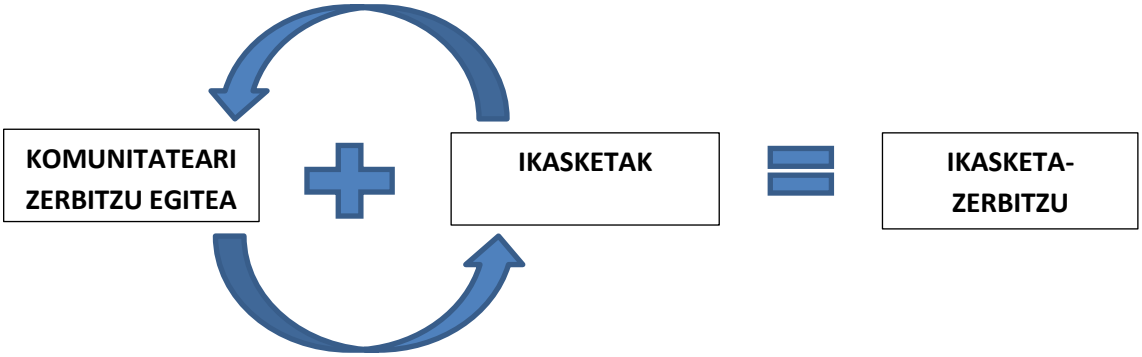
egotea. Gidaliburu honetan lehentasuna eman diegu norabide horretan abiatzen diren prestakuntza-jarduerei.

Zerbikas fundazioak eta Hartu Emanak elkarteak egin dituzten ikasketa-zerbitzu solidarioko proposamenak egokitu ditugu, adibide gisa[22].

4.1.- Ikasketa-zerbitzu solidarioa[23]

Centre promotor d'Aprenentatge Servei zentroak honela definitu du ikasketa-zerbitzu solidarioa[24]: «hezkuntza-proposamena da, eta proiektu berean uztartzen dira ikasketa-prozesuak eta komunitateari zerbitzu ematea. Parte-hartzaileek ikasten dute inguruneko premiei erantzuten dieten bitartean, ingurunea hobetzeko asmoz».

Ikasketa-zerbitzu solidarioa prestakuntzako ekintza modalitatea da, eta, haren bitartez, gizarte-onurako proiektu bat egiten da, eta, egin bitartean, ezagutzak, trebetasunak eta balioak ikasten dira. Ikastea eta zerbitzu ematea uztartzen dira, eta, horren ondorioz, askoz ere indartsuagoa da eragina. Ikasketek komunitateari eginiko zerbitzua hobetzen dute, eta kalitatea zein ekitatea handitu egiten dira komunitatean. Zerbitzuak esanahia ematen die ikasketei, errealitatera ekintza moduan transferitzen delako.



Zer ikasten da ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektu batean?

- Batetik, norberaren aurrezagutzak aipatuko ditugu, **ziur asko, «eguneratu» eta gainerako taldekideekin partekatu beharko ditugu**. Horixe da, hain zuzen, ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektu baten ikasketa-dimentsio bat, adineko pertsonek elkarri irakastea.
- Bigarren dimentsio bat hauxe izango litzateke: zerbitzua egiteko **bereganatu behar** ditudan «ikasketak».

[22] MENDIA, R. (2017): *Aprendizaje-Servicio Solidario. Personas mayores activas.* Guías Zerbikas 7. Zerbikas Fundazioa eta Hartu Emanak elkartea.
[23] Atal honen berrikuspena Rafael Mendiak egin du.
[24] PUIG, J.M., BATLLE, R., BOSCH, C., et al. (2006). *Aprenentatge Servei. Educar per a la Ciutadania.* Octaedro y Fundación Bofill, Bartzelona, 22. or.

- Ikasketen hirugarren dimentsioa ere badago. Ezagutzak neureganatzen ditut, ikuspegia zabaltzen dudanean, errealitate zehatza gainditzen dudanean, eta inguruneko bizitzaren gaineko azalpen historikoak, filosofikoak, soziologikoak, teknikoak edota matematikoak aurkitzen saiatzen naizenean. Eta aukera askoz ere hobea da informazio hori modu kooperatiboan eraiki ahal badugu, taldeko edo taldearen inguruko aditu batek informazio eta datu horiek baditu, eta taldeko eztabaidaren zein kritikaren bidez xehe-xehe aztertzen bada.
- Ikasketa horiekin batera, hausnarketa-prozesuetan beste ikasketa batzuk ere sortzen dira proiektuaren faseetan, gatazken konponketan, elkarrizketarako gaitasunen garapenean, gure lanaren zentzu zibikoaz jabetzean eta abarretan.
- Ikasteko modua ere bada, zehazki, elkarrizketan oinarritutako ikasketa da. Ikuspegi dialogiko batetik, ezagutzak eztabaidatu, ikasi eta eraikitzen ditugu. Bestela esanda, bi pertsona maila berean hitz egin edo eztabaidatzen baldin badute, ezagutzak partekatu eta eraikitzen dituzte, elkarri lagunduz..

Honako ezaugarri hauek bereiz ditzakegu prestakuntza-ekintza honetan:

- **Malgutasuna**
  Egoerak eta testuinguruak oso anitzak izan daitezke. Ikasketa-zerbitzu solidarioko ekimenak talde partikular baten, zentro baten, erakunde baten edo instituzio baten interesaren ondorioz sor daitezke. Taldeko kideen heterogeneotasuna sustatzen da (adina, sexua, sinesmenak, gaitasunak eta beste ezaugarri batzuk direla eta).
- **Autokudeaketa eta horizontaltasuna**
  Taldeek autokudeaketa erabiltzen dute berdintasun-baldintzetan, erabakiak hartzeari, gizartearen onuraren aldeko ekintzak gauzatzeari eta ikasketa-prozesuei dagokienez. Ikasketa kooperatiboa da, elkarrizketa berdinkidean oinarritua. Egoera horretan inor ez dago beste pertsona baten gainetik. Horrela, ezagutzak eraikitzen dituzte, elkarri lagunduz. Autokudeaketaren bidez funtzionatzea eta funtzionamendu horizontala bateragarriak dira, eta, gainera, kanpoko ekarpenekin ere aberasten da.
- **Belaunaldiarteko ikuspegia**
  Ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektu bat belaunaldiartekoa ere izan daiteke, eta kasu horretan adin guztiak elikatzen dira modu horizontalean. Kontua ez da parte-hartzaile gazteagoak zer edo zer egitea parte-hartzaile zaharragoentzat, baizik eta pertsona helduek edo zaharrek zer edo zer egitea komunitatea eraldatzeko, gizartea hobetzeko, auzotik eta ingurune hurbiletik hasita.

Ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektu bat tresna indartsua izan daiteke gure komunitatean proiektu solidarioak garatzeko. Proiektu berean garapen pertsonalerako etengabeko ikasketa eta komunitateari zerbitzu egitea uztartzen dira, eta zerbitzuak gizartearen eraldaketa eta hobekuntza sustatzen ditu. Hori guztia, talde moduan, era interaktiboan eta bizitza zein helburuak belaunaldien artean partekatuz lortzen da.

4.2.- Gizarte-onurako proiektuen eremuak[25]

Komunitatearen zerbitzuko proiektuen eremuak oso anitzak dira, ingurune hurbilean oinarrizko premia bakoitzean identifikatutako hobekuntza-premiak bezalakoak. Gizartearen onerako proiektuak adin guztietara bidera daitezke, belaunaldiartekoak izan daitezkeelako. Honako hauek aipatzen dira, adibide gisa:

Oinarrizko premiak	Gizartearen onerako proiektuak
Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak	- Osasuna sustatzeko proiektuak: bizimodu osasungarriak sustatzea, norberaren autonomia sustatzeko eta mendekotasunari aurrea hartzeko; higienea sustatzeko kanpainak; elikadura osasungarria sustatzeko ikastaroak; ibilbide-taldeak; gorputz-ariketak... - Adinekoek baratze komunitarioa antolatzea familiakoei zein auzokoei oinarrizko jakiak emateko. - Txoko bateko adinekoek edo gazteek gastronomia gustuko badute, sukaldaritza-ikastaro txikiak eman ditzakete, jaki sinpleak eta osasungarriak egiteko eta, era horretan, baliabide ekonomikoak optimizatzeko.
Segurtasun- eta babes-premiak	- Konpainia egitea, egoera zaurgarrietan, bakardadean edota segurtasunik gabeko egoeretan: adinaren eta adinekoen irudia eta estereotipoak direla-eta, edota bizitzaren edozein etapatan gerta daitekeen sexuaren, sexu-orientazioaren, arrazaren edota erlijioaren ziozko diskriminazioa gertatzen denean. - Segurtasun eta babes ekonomikoa (gutxieneko soldata, pentsioak eta abarrak) aldarrikatzen dituzten plataformetan parte hartzea. - Orokorrean, adinekoak zaintzea eta zaurgarritasun- edo mendekotasun-egoeretan dauden pertsonak zaintzea. - Naturako zein hiriko ondarea zaintzea, bide-segurtasuna hobetzea eta oztopoak kentzea. - Adinekoek lan komunitarioa egitea, adibidez, eskolako sarreran eta irteeran auzoko umeentzako ibilbide seguruak sortzea. - Adinekoen talde batek etxeko lana egiteko trebetasunak irakasteko tailer bat antolatzea, etxeko lanak gizonen eta emakumeen artean zuzen banatzeko. - «Auzokide onen taldeak» ekimenak abiaraztea auzokideek elkarri laguntzeko, belaunaldiarteko dimentsioa aintzat hartuta.

[25] Aipatu ditugun proiektuen balizko iturriak:
- MENDIA, R. (2017): *Aprendizaje-Servicio Solidario. Personas mayores activas.* Guías Zerbikas 7. Zerbikas Fundazioa eta Hartu Emanak elkartea.
-MENDIA, R. (2012): *Personas mayores, personas emprendedoras. Guía sobre emprendizaje social a lo largo de toda la vida.* Edex, Bilbo.

Oinarrizko premiak	Gizartearen onerako proiektuak
	- Adinekoek joskintza-tailer bat antolatzea, gazteak autonomoak izan daitezen eta beren arropa konpon dezaten.
Natura ezagutzeko, zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia	- Eskolaratzen laguntzea: eskola-zailtasunak dituzten ikasleei, berandu hasi direnei eta etorkinei laguntza ematea; bizipen eta gertaera historikoak eta bizitza pertsonala transmititzea. - Belaunaldiarteko elkartrukea: elkar ezagutzea eta ezagutzak zein esperientziak trukatzea hainbat adinetako pertsonek osatutako taldeen artean. - Ingurumena: ingurumen-heziketa, materialen birziklapena, naturako zein hiriko ondarearen garbitasuna eta zainketa sustatzea eta Garapen Jasangarrirako 2030 Agendaren helburuekin bat etorritako beste jarduera batzuetan ere parte hartzea. - Informatikari ohiek osatutako talde batek web-orri bat sortzea erabakitzea, eta internet bidezko gizarte-sare bat abian jartzea, beste adineko pertsona batzuen proiektu ekintzaileak bultzatzeko.
Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak	- Elkartasun- eta kooperazio-proiektuak: giza eskubideen gaineko sentsibilizazioa eta defentsa sustatzea, kausa solidarioetan eta humanitarioetan parte hartuz. - Beste pertsona batzuei laguntzea: baztertzeko arriskuan dauden kolektiboak, etorkinak, desgaitasun fisiko edo psikikoak dituzten pertsonak, mendekotasun egoerako pertsonak... - Herritarren parte-hartzea: auzoko edo ingurune hurbileko jardueretan parte hartzea, baldin eta konpromiso zibikoaren aldekoak badira, eta biztanleen bizitzaren kalitatea hobetzen badute. - Adinekoen zentro bateko pertsona batzuek elkarri laguntzeko sare bat antolatzea eta sortzea. Sare horren bidez, bakarrik bizi diren pertsonei lagunduko diete medikuaren kontsultara joaten, edo zenbait kudeaketa egiten, baldin eta norbaitek zailtasunak baditu auzotik bakarrik ibiltzeko. - Adinekoen zentro bateko talde batek «denbora-bankua» antolatzea. Horren arabera, zuri zerbitzu bat egiten denbora emango dut (adibidez, telebista konponduko dizut), eta zuk beste pertsona batzuei ere lagunduko diezu (adibidez, ingeles-eskolak emango dizkiozu gazte bati). - Adinekoek osatutako talde batek talde bat sortzen du elkarri hitz egiteko eta bizipenak, ideiak, proposamenak edota eguneroko kontuak partekatzeko.

Oinarrizko premiak	Gizartearen onerako proiektuak
Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak	- Kultura-ondarea: kultura-ondarea zaintzea eta leheneratzea, tradizio kulturalak berreskuratzeko eta zabaltzeko. - Belaunaldiarteko jarduerak: antzerkia, abesbatza, txangoak, bisitak... - «Irakurketa Kluba» antolatzea, edozein adinetako pertsonak lan literarioak edo testu interesgarriak komentatzeko, irakurketetan sakontzeko... - Ipuinak kontatzeko taldeak: kondairak, ipuinak, tradizioak eta abar elkarri kontatzeko. - Hainbat tertulia mota egitea: poesiari, argazkigintzari, musikari, zinemari eta abarri buruzkoak. - Mahai-jokoak, lehiaketak eta txapelketak: kartak, petanka, damak, domino, partxisa... - Hainbat elementu uztartzen dituzten festak antolatzea: mozorro originalak egitea (adibidez, inauterietan), urtearen saio bakoitzaren bereizgarriak diren gaiak herriko edo auzoko festetan ospatzeko. - Landareak zaintzeko aisia-jarduerak: barazkiak loreontzietan landatzea, landare edergarriak zaintzea... - Adinekoek artisautzako produktu bat diseinatzea, espetxeratuta dauden emakumeek diru-sarrerak eskura ditzaten, produktu hori eginez eta salduz.
Bizitzari esanahia emateko premia	- Hazkunde pertsonala: norberaren hazkundea sustatzea hainbat ikuspegitatik (adibidez, adimen emozionaletik, espiritualtasunetik) eta erretiroa hartu berri dutenei haien bizi-proiektua lantzen laguntzea.

4.3.- Taldean kooperatuz ekiten ikastea

Metodologiari buruzko orientazio orokorrak —metodologia aktiboak, ikasteko zehar-prozeduren erabilera, aniztasunari arreta ematea— baliodunak dira ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektuetarako ere bai.

Zehar-konpetentziei lotutako prozedura guztiak egokiak dira ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektu bat egiteko:

- Hitzezko, hitzik gabeko eta komunikazio digitala
- Ikasten eta pentsatzen ikastea
- Ekimena eta espiritu ekintzailea
- Elkarrekin bizitzen ikastea
- Izaten ikastea

Haien artean, ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektuek eskaintzen dituzten aukerak nabarmendu nahi ditugu; izan ere, aukera bereziak ematen dituzte ekimena eta espiritu ekintzailea garatzeko

eta elkarrekin bizitzen ikasteko. Zehazki, metodologia kooperatiboa bateragarriena da ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektuekin. Hona hemen metodologia horretako ezaugarriak:[26]

TALDE KOOPERATIBOA
Taldeko kide guztien etekinaz arduratzen da.
Pertsona guztiak lanaren erantzuleak dira.
Talde heterogeneoak dira.
Autokudeaketa eta horizontaltasuna.
Lidergo partekatua.
Gainerako pertsonei laguntzeko betebeharra.
Ahalik eta gehien ikasteko helburua.
Trebetasun sozialak irakasten dira.

Ikaskuntza kooperatiboa talde txikietan egiten da, eta, orokorrean, talde heterogeneoak izaten dira. Parte-hartzeak ahalik eta ekitatiboena izan behar du (taldeko kide guztiek parte hartzeko aukera berdinak izan behar dituzte). Haien arteko elkarrekintzak indartzen dira, kideek elkarrengandik ikasteko, eta norberaren gaitasunak ahalik eta gehien garatzeko. Kooperatzea eta kolaboratzea ez da gauza bera. Kooperazioak kolaborazioari zerbait eransten dio; izan ere, solidaritatean, elkarlaguntzan eta eskuzabaltasunean eta, horren ondorioz, kooperazioan aritzen direnen artean lotura afektibo sendoagoak sortzen dira.

Kooperazio-egiturak erabiltzen dituztenean, taldeko kide guztien arteko elkarrekintza bultzatzen da, eta pertsona guztiek parte-hartze aktiboa izaten dute jarduera proposatuak gauzatzeko. Kooperazio-egiturak erabiltzeak bultzatzen du kideek ezagutzak elkarri irakastea eta zerbitzua egiteko behar diren ezagutza berriak zehaztea. Ikasketa horiekin batera, hausnarketa-prozesuetan beste batzuk ere sortzen dira proiektuaren faseetan, gatazken konponketan, elkarrizketarako gaitasunen garapenean, gure lanaren zentzu zibikoaz jabetzean eta abarretan.

Proiektuaren garapenean hiru fase bereizi daitezke prozesu ekintzailean:

- **Plangintza**
  Taldeko lana planifikatzea proiektua gauzatu aurretiko fasea da. Proiektua abiarazteko aldian zehaztu ohi dira helburuak, eta helburuak lortzeko behar diren giza baliabideak edo beste baliabide mota batzuk (materialak, espazioak, denbora eta abar) ere bai.

[26] PUJOLAS, P. (2008): *9 ideas clave: El aprendizaje cooperativo.* Graó, Bartzelona.

Ezinbestekoa da kooperatuz ikasteko hainbat gidalerro zehaztea, baina, era berean, banakako eta taldeko helburuak ere zehaztu behar dira. Horrez gain, taldeko funtzionamendua antolatu behar da.
Taldea antolatzen denean, karguak ere zehaztu behar dira. Arauak eta, taldean gatazkak gertatzen direnean, nork betearaziko dituen zehaztu behar da. Taldeko kide guztiek taldean mailaka garatuko dute funtzio bat, beraz, erantzukizun bat hartuko dute euren gain.

- **Proiektuaren gauzatzearen jarraipena egitea**
  Ekintza-plana zehaztu ondoren, zehaztutako ekintzak bete behar dira, eta taldeko lanaren zein lana egiteko baliabideen jarraipena egin behar da. Era berean, helburuen betetze-maila ere ebaluatu behar da.

- **Prozesua baloratzea**
  Horretarako, hausnarketarako momentuak antolatu behar dira, aldizkakotasuna ere zehaztuta. Balorazioa egiteko momentuetan, honako bi galdera hauek erantzun behar dira: Zer egiten dugu bereziki ondo? Zer hobetu behar dugu?
  Alderdi positiboak eta negatiboak azpimarratu behar dira, kolektibo osoa eta kolektiboko talde bakoitza kontuan hartuta. Taldeko helburuak eta konpromiso pertsonalak zehaztu behar dira, taldearen funtzionamendua hobetzeko.

4.4.- Gizarte-onurako proiektuak egiteko orientazio-urratsak

Gizartearen onerako proiektuetarako ere baliodunak dira prestakuntza-jarduera guztietarako urratsak. Gizartearen onerako proiektuek, ordea, ezaugarri bereizgarriak dituzte, eta urrats espezifiko batzuk bete behar dira.

Erantsitako taulan jaso dugu prestakuntza guztietan bete behar diren urratsen eta gizartearen onerako proiektuetan bete behar diren urratsen arteko korrespondentzia.

Prestakuntza-jarduera guztietako urratsak	Gizarte-onurako proiektuetako urrats espezifikoak
1. urratsa: Prestakuntza-jarduerak, hartzaileak eta hezitzaileak diagnostikatzea eta identifikatzea.	1. urratsa: - Nor garen, zer nahi dugun eta zer eman ahal dugun 2. urratsa.- Gure komunitatearen premiak behatzea eta ziurtatzea 3. urratsa.- Ikasketa-zerbitzuko proiektu bat hautatzea eta hartzaileak zehaztea
2. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren helmuga eta irteera-profila identifikatzea	4. urratsa: Gizartearen onerako proiektua eta garapen pertsonalerako konpetentziak ezarri diren hobekuntza-emaitzak identifikatzea
3. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia	Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia gizarteari onura ekartzea da.

Prestakuntza-jarduera guztietako urratsak	Gizarte-onurako proiektuetako urrats espezifikoak
4. urratsa: Curriculumaren diseinua: egoera, edukiak, jarduerak eta emaitzen ebaluazioa	5. urratsa.- Plangintza eta antolaketa
5. urratsa: Baliabideen azterketa eta bideragarritasuna	Prestakuntza-jarduera guztietan proposatu diren baliabideen azterketa eta bideragarritasuna baliagarriak dira gizartearen onerako proiektuetarako.
6. urratsa: Prestakuntza-planaren jarraipena eta ebaluazioa egiteko neurriak	6. urratsa.- Proiektuaren gauzatzearen jarraipena egitea 7. urratsa. - Proiektua ebaluatzea eta festa ospatzea
7. urratsa: Prestakuntza-programa egiteko, haren berri emateko eta hartzaileen izen-ematea gauzatzeko aurkibidea	8. urratsa.- Ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektuak egiteko aurkibidea

1. urratsa. - Nor garen, zer nahi dugun eta zer eman ahal dugun

Lehenengo urratsean identifikatu behar dugu nork egin nahi duen proiekturen bat, eta gainerakoei gure gogoa «kutsatu» behar diegu, guztion onerako zerbait egiteko plana azalduta.

Horrela, «ikasketa solidarioko taldea» sortu ahalko dugu: era partikularrean, elkarte batean, adinekoen talde batean, gizarte-zentro batean edo edozein sozietatetan.

Talde eragileko kideek elkarren arteko harremanak izaten dituzte, elkar ezagutzen dute, taldea aztertzen dute, eta interesak, abilidadeak eta talentuak partekatzen dituzte. Bizitzari, kulturari, gizarteari, historiari eta erlijioari buruz ditugun interesak partekatzen ditugunean, gure trebetasunak eta talentuak ere partekatzen ditugu. Gure lanbide edo trebetasun berezien bidez, taldea elikatu dezakegu, eta gure etorkizuneko ekintzak indartu ditzakegu.

Urrats hori amaitutakoan, hauxe galde diezaiokegu geure buruari: Zer ikasi dugu taldea eratzean? Zer zehar-konpetentzia ikasi ditugu prozesuan eta zeintzuk hobetu behar ditugu?

2. urratsa.- Gure komunitatearen premiak behatzea eta ziurtatzea

Beste pertsona edo kolektibo batzuek ingurune hurbilean edo hirian egiten dituzten ekintzak identifikatu beharko ditugu.

Informazio hori interesgarria da, batez ere, etorkizuneko lankidetzari begira. Behar bezala zaindu ez diren sektoreak edo biztanleak topa ditzakegu, edo interes sozialak aurki ditzakegu.

Honako hauek aurkitu ahal izango ditugu: ingurumenaren aldeko talde edo erakundeak, kulturaren aldeko talde edo erakundeak; antzerki-taldeak; abesbatzak; poesia- eta literatura-klubak; pintura-taldeak; interes antropologikoak dituzten taldeak, galtzen ari diren alderdi kulturalak berreskuratzeko taldeak; memoria historikoa lantzen duten taldeak; hezkuntza-

aisialdian lan egiten duten taldeak; dimentsio transzendentea edo espirituala garatzen lan egiten duten taldeak

Bildutako informazioa fitxategi edo mapa batean jaso beharko dugu. Horixe izango da gure komunitatearen «ekimen-mapa».

Egungo ekimenetatik abiatuta, gure komunitatean zer premia bete ez den pentsatu beharko dugu eta premia horiek zerrendatu beharko ditugu. Horrela, premia horiei buruzko datu ezagunak jasoko ditugu: kausak, laguntzaileak, nola lagun dezakegun...

Urrats horren amaieran, datu eta egoera interesgarriak ezagutuko ditugu. Ziur asko, lehenago ere egoera horiek gure aurrean zeuden, baina ez genituen ikusten. Urrats honen amaieran, komunitate honetako premiei buruzko hausnarketa egingo dugu: esaterako, prozesuan zer ikasi dugun, nola jardun dugun eta zer zehar-konpetentzia edota prozesu erabili dugun. Denbora hartuko dugu horri buruz hitz egiteko.

3. urratsa.- Ikasketa-zerbitzuko proiektu bat hautatzea eta hartzaileak zehaztea

Komunitatearen premiak ezagutu ondoren, komunitatearen premiarik egokiena edo urgenteena hautatuko dugu, eta ziurtatuko dugu gure taldearen aukerekin eta konpetentziekin bat datorren. Horrez gain, proiektuaren onuradunak nortzuk diren zehaztuko dugu.

Taldeko kideen arteko elkarrizketa antolatuko dugu, eta adostasunak aurkitzen saiatuko gara. Helmuga gizartearen onerako proiektu baten gainean ados jartzea da. Erabakiak hartzeko prozesuan erabili ditugun prozedurak aztertu eta baloratuko ditugu.

4. urratsa: Gizartearen onerako proiektua eta garapen pertsonalerako konpetentziak ezarri diren hobekuntza-emaitzak identifikatzea

Honako alderdi hauek identifikatu beharko ditugu: zeintzuk diren hautatutako gizarte-premia asetzeko proiektuan gure lanaren bidez lortu nahi ditugun hobekuntza-emaitzak; zeintzuk diren talde eragileko kideen garapen pertsonalerako lortu nahi ditugun ikasketak eta konpetentziak, eta, hala dagokionean, hartzaileenak ere bai.

<table>
<tr><td rowspan="2">Gizartearen onerako proiektuan ezarri ditugun hobekuntza-emaitzak eta lorpen-adierazleak.</td><td colspan="2">Gizartearen onerako proiektuaren garapenean ezarri ditugun ikasketak eta konpetentzia pertsonalak.</td></tr>
<tr><td>Talde eragileari begira ezarri ditugun ikasketak eta konpetentzia pertsonalak.</td><td>Hartzaileei begira ezarri ditugun ikasketak eta konpetentzia pertsonalak</td></tr>
</table>

5. urratsa.- Plangintza eta antolaketa

Proiektuan ezarritako hobekuntza-emaitzak identifikatu ondoren, hori guztia nola lortu zehaztu behar da. Proiektu guztien aurreko fasea plangintza da. Plangintzaren xedea edo funtzioa zubi bat eraikitzea da egungo egoeraren eta etorkizuneko egoera desiragarriaren artean.

Horretarako, ekintza-plan bat diseinatu behar da, eta, modu orientagarrian, honako galdera hauek kontuan hartu beharko ditugu:

- Zer ekintza egin beharko dira ezarritako emaitza lortzeko?
- Zer-nolako lotura dago ekintzen artean?
- Nork edo nortzuek egingo dituzte ekintzak?
- Noiz egingo dira ekintzak? (Kronograma)
- Non egingo dira ekintzak?
- Zer baliabide material beharko ditugu?
- Zein da gure proiektuaren aurrekontua?
- Bideragarria al da gure proiektua?
- Zer eskakizun formal behar ditugu? (Baimenak, lizentziak, seguruak...)
- Zenbat bilera egin beharko dira talde eragilearekin eta hartzaileekin, lana koordinatzeko?
- Organigrama bat behar dugu talde eragileko kideen funtzioak definitzeko?
- Beste pertsona eta erakunde batzuekiko lankidetza behar dugu?

Plangintzari buruzko teknika batzuk ikasbidea izan daitezke talde eragilearentzat: esaterako, lehentasunen diagrama logikoa, Gantt diagrama, zereginak eta ardurak banatzeko taula, ideometroa, aurrekontuak egitea...

Agenda bat beharko dugu bertan zereginak biltzeko, zereginak egiteko epeak zehazteko eta bilerak programatzeko. Egutegi horretan une batzuk zehaztu beharko ditugu, besteak beste, elkarrekin topatzeko, hausnarketa egiteko, gaiak partekatzeko, prestakuntza jasotzeko.

Proiektu guztietan serio lan egin behar dugu, baina zurrun jokatu gabe. Baliteke prozesuan zehar alderdi batzuk aldatzen joatea, proiektua hobeto definitzeko edo hobeto zehazteko. Aldaketen aurrean, jarrera irekia eduki behar dugu; horrela, proiektua taldearen hausnarketen arabera moldatuko dugu.

Plangintza egiteak talde eragileari aukera emango dio hausnartzeko, eztabaidatzeko, plangintza-teknikak ikasteko eta erabakiak modu kolaboratiboan eta dialogikoan hartzeko. Komeni da idatziz jasotzea bilera bitartean zehazten diren proposamen, erabaki eta adostasun guztiak.

6. urratsa.- Proiektuaren gauzatzearen jarraipena egitea

Ekintza-plana zehaztutakoan, proiektatu ditugun ekintzak aurrera eraman beharko ditugu. Hori egituratzeko, pertsonen baliabideak eta lana kudeatu beharko ditugu, prozesuei behar bezalako arreta emateaz gain. Neurri zuzentzaileak ezarri beharko ditugu, desbideratzeak gertatzen direnean.

Proiektua gauzatu bitartean, honako alderdi hauek (orientazio moduan adierazita) arretaz zaindu beharko ditugu:

- Ezarritako ekintzen kalitatearen jarraipena egitea.
- Ekintzak egiteko aurreikusitako epearen jarraipena egitea.

- Ezarritako ekintzetan funtzioen eta erantzukizunen betetze-mailaren jarraipena egitea.
- Hartzaileen motibazioa aztertzea.
- Aurreikusitako plangintza egokitzea eta doitzea, beharrezkoa baldin bada.

Proiektuaren gauzatze-prozesuaren jarraipena egiteko teknika batzuk ikasbidea izan daitezke talde eragilearentzat: esaterako, kontrol-zerrenda (*check-list*) baliagarria izango da aurreikusitako ekintzak zenbateraino gauzatu diren eta noraino iritsi diren ziurtatzen dituzten datuak biltzeko. Era berean, Gantt diagrama eta zereginak zein erantzukizunak banatzeko taula ere oso baliagarriak dira.

Proiektua abiarazteko prozesu horretan ezin dugu ahaztu proiektuaren dimentsio komunitarioa, hau da, ez da «gure» proiektua, ekintzaren hartzaileak diren komunitatearen, pertsonen, taldeen eta kolektiboen proiektua ere bada. Horretarako, funtsezkoa da proiektuan laguntzen duten gizarte-erakundeekiko sare-lanari eustea, eta administrazio publikoekin, familiekin, auzokoekin eta lurraldeko beste eragile batzuekin ere harremanetan egon beharko dugu.

Proiektua abiarazteko prozesuan momentu batzuk zehaztu beharko ditugu iritzien elkartrukerako, komunikatzeko eta hausnarketa egiteko. Ekintza-hausnarketa-ekintza izeneko dinamikak proiektua eta taldea indartuko ditu, eta aberasgarria izango da gure garapen pertsonalerako.

7. urratsa. - Proiektua ebaluatzea eta festa ospatzea

Proiektua amaitutakoan, egindako ekintzen benetako inpaktua ebaluatu beharko da. Horretarako, informazio kuantitatiboa eta kualitatiboa bildu beharko da, espero zuen betetze maila adierazteko ebidentziak lortzeko eta, posiblea izanez gero, nahigabe sortu diren eraginei buruzkoak ere bai. Fase honetako beste eginkizun bat hobekuntza-proposamenak zehaztea da, eta, azkenik, lortutako emaitzak jakinaraztea.

Balorazio- edo ebaluazio-taulen bidez, alderdi positiboak edo indarguneak eta alderdi negatiboak edo ahuleziak bereizteko aukera izango dugu. Informazio hori oso baliagarria da, hobekuntza-proposamenak egin ahal izateko.

Ebaluazio-taulan honako galdera hauek bil daitezke:

- Eginiko zerbitzuaren edota proiektuaren emaitzak ebaluatzea:
    - Zerbitzuaren bidez lortu nahi genituen helburuak erdietsi ditugu?
    - Aurreikusirik ez zeuden eragin onak edo txarrak osatu al dira?
    - Gauzatutako jarduerek ondo funtzionatu dute?
    - Zein da hartzaileen gogobetetze maila?
    - Gauzak ondo antolatu ditugu geure artean?
    - Aurrekontua bete dugu edo desbideratzeak gertatu dira?
    - Nolakoa izan da gizarte-erakundeekiko harremana?
- Garapen pertsonala ebaluatzea:
    - Zer ikasi dugu esperientzia horretatik?
    - Zer eduki berri geureganatu ditugu?

  - Zer eman digu gutako bakoitzari? Nola lagundu digu gure garapen pertsonala handitzen?
- Hobekuntza-proposamenak:
  - Zer aukera dago hobekuntzak gauzatzeko, proiektua gauzatzen jarraitzeko, proiektuaren garapenean sakontzeko, proiektua hedatzeko edo beste proiektu bat hasteko?

Hasierako fase honetan oso garrantzitsua da emaitzak eta hobekuntza-proposamenak komunikatzea: ahozko proposamenen bidez, idatzizko txostenen bidez, eta, hala dagokionean, irudiekin, grafikoekin eta antzeko baliabideekin batera. Proiektuan parte hartu duten pertsonei eta proiektuaren eraginpean dauden guztiei (familiei, auzokoei, administrazioei) emaitzak komunikatzen badizkiegu, gizarte-erakundeekiko loturak are gehiago finkatuko dira. Proiektua behar bezala amaitzeko, festa, bazkari edo antzeko ekitaldiren bat egin dezakegu, proiektuaren parte-hartzaile guztiekin batera.

Azkenik, nabarmentzekoa da *jarrerak* eta *balioak* garatu behar direla proiektua antolatzeko, gauzatzeko eta ebaluatzeko, eta horiek guztiek garapen pertsonalari laguntzen diotela. Besteak beste, honako jarrera eta balio hauek garatu behar dira: kanpoko presiorik gabe, proiektuak eta jarduerak abiarazteko indar ekintzailea; sormenezko eta irudimenezko jokabidea izatea; pertseberatzeko behar den erresilientzia izatea, hau da, egoera zein baldintza aldakorretara azkar moldatzea; helburu pertsonalak zein beste pertsona batzuekin partekatutako helburuak betetzeko motibazioa, determinazioa eta borondatea.

8. urratsa.- Ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektuak egiteko aurkibidea

Aurreko urratsak laburbiltzeko, ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektuak jendaurrean aurkezteko aurkibide bat proposatu dugu:

1.- Proiektuaren izena eta zerbitzua labur eta argi definitzea
2.- Erakunde arduraduna eta erakunde laguntzailea(k) aurkeztea
3.- Talde eragilea eta pertsona konprometituak aurkeztea
4.- Ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektua aurkeztea:
   a) Premia sozialaren diagnostiko laburra
   b) Hartzaileak eta hartzaileen ezaugarriak zehaztea
5.- Zerbitzuaren bidez lortu nahi ditugun benetako helburuak
   a) Gizartearen onerako proiektuan ezarri ditugun hobekuntza-emaitzak eta lorpen-adierazleak.
   b) Gizartearen onerako proiektuaren garapenean ezarri ditugun ikasketak eta konpetentzia pertsonalak.
6.- Jarduerak eta edukiak planifikatzea
   a) Egoerak deskribatzea
   b) Jarduerak deskribatzea
   c) Proiektua garatzeko behar diren ezagutzak deskribatzea

7.- Antolaketa:

a) Talde eragilea antolatzea

b) Lan-egutegia

c) Biltzeko lokalak edo guneak

d) Behar diren materialak eta dokumentuak

8.- Aurrekontua

ERANSKINAK

1. ERANSKINA: PRESTAKUNTZAKO JARDUERA TIPOLOGIA

1. aldagaia: Hartzaileak

1.1.- Herritar guztiak
1.2.- Adinekoak, berariaz

2. aldagaia: Sistematizazio-maila

2.1.- Formala
2.2.- Ez-formala
2.3.- Informala

3. aldagaia: Bizitzeko oinarrizko premiak

3,1.- Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak
3.2.- Segurtasun- eta babes-premiak
3.3.- Natura ezagutzeko, zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premiak
3.4.- Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak
3.5.- Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak
3.6.- Bizitzari esanahia emateko premia

4. aldagaia: Prestakuntza-jardueren orientazioa

4.1.- Nagusiki, ezagutzak transferitzeko eta garapen pertsonala bultzatzeko diseinatu diren prestakuntza-jarduerak.
4.2.- Nagusiki, garapen pertsonala sustatzeko diseinatu diren prestakuntza-jarduerak.
4.3.- Nagusiki, gizartearen onerako proiektuak sustatzeko diseinatu diren prestakuntza-jarduerak.

5. aldagaia: Prestakuntza-jardueraren edukia

5.1.- Jarduera informala
5.2.- Hitzaldia
5.3.- Mahai-ingurua
5.4.- Prestakuntza-ikastaroa
5.5.- Mintegia
5.6.- Tailerra
5.7.- Gizartearen onerako proiektuak edota jarduerak

6. aldagaia: Presentzialtasuna

6.1.- Presentziala
6.2.- Erdipresentziala
6.3.- Ez-presentziala

2. ERANSKINA: PRESTAKUNTZA MODULUAK EDOTA PLANAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA

Ekintzak	Arduradunak[27]			B ai	Ez	Oharrak
	1	2	3			
1. urratsa: Prestakuntza-ekintzen eta giza baliabideak						
- Prestakuntza-ekintzen eremua identifikatzea						
- Hartzaileen ezaugarriak						
- Hezitzaileak hautatzea eta baldintzak adostea						
2. urratsa: Xedea eta irteera-profila						
- Xedeak zehaztea						
- Lortu nahi den irteera-profila: eskumenak eta lorpena adierazteko adierazleak						
3. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia						
- Sistematizazio-maila						
- Prestakuntza-ekintzaren norabidea						
- Prestakuntza-ekintzaren formatua						
- Presentzialtasuna						
4. urratsa: Curriculumaren diseinua						
- Egoeren eta proiektuen diseinua						
- Adierazpenei, jarrerei eta prozedurei buruzko edukiak zehaztea						
- Hasierako, garapenerako eta amaierako faseetako jarduerak zehaztea						
5. urratsa: Baliabideen azterketa eta bideragarritasuna						
- Giza baliabideen, baliabide materialen eta baliabide funtzionalen azterketa eta bideragarritasuna						
6. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren jarraipena eta ebaluazioa						
- Prestakuntza-ekintzaren jarraipena eta ebaluazioa egitea.						
- Bertaratze maila kontrolatzea						
- Hartzaileen gogobetetasun maila neurtzea						
- Erakunde antolatzailearen balorazio orokorra eta hobekuntza-proposamenak						
7. urratsa: Prestakuntza-eskaintza prestatzea, argitaratzea, hedatzea eta hartzaileen izen-ematea gauzatzea						
- Prestakuntza-eskaintza prestatzea, argitaratzea eta hedatzea						
- Hartzaileen izen-ematea gauzatzea, kuotak eta ordainbidea						

[27] Honako hauek dira ekintzen erantzuleak izan daitezkeenak:
1 = Erakunde antolatzailea
2 = Hezitzailea(k)
3 = Hartzaileak

3. ERANSKINA: GIZARTE-ONURARI ETA GARAPEN PERTSONALARI BURUZKO PROIEKTUAK EGITEKO KONTROL-TAULA

Ekintzak	Bai	Ez	Oharrak
1.- Proiektuaren izena eta zerbitzua labur eta argi definitzea: - Nor garen, zer nahi dugun eta zer eman ahal dugun. - Gure komunitatearen premiak behatzea eta ziurtatzea. - Ikasketa-zerbitzuko proiektu bat hautatzea.			
2.- Erakunde arduraduna eta erakunde laguntzailea(k) aurkeztea			
3.- Talde eragilea eta pertsona konprometituak aurkeztea			
4.- Ikasketa-zerbitzu solidarioko proiektua aurkeztea: - Premia sozialaren diagnostiko laburra - Hartzaileak eta hartzaileen ezaugarriak zehaztea			
5.- Zerbitzuaren bidez lortu nahi ditugun benetako helburuak: - Gizartearen onerako proiektua eta garapen pertsonalerako konpetentziak ezarri diren hobekuntza-emaitzak identifikatzea			
6.- Jarduerak eta edukiak planifikatzea - Egoerak deskribatzea - Jarduerak deskribatzea - Proiektua garatzeko behar diren ezagutzak deskribatzea			
7.- Antolaketa - Talde eragilea antolatzea - Lan-egutegia - Biltzeko lokalak edo guneak - Behar diren materialak eta dokumentuak			
8.- Proiektuaren aurrekontua eta bideragarritasuna			
9.- Proiektuaren gauzatzearen jarraipena egitea			
10.- Proiektua ebaluatzea eta festa ospatzea			