

## PRESTAKUNTZA ETA ORIENTAZIO PERTSONALA ETA PROFESIONALA

Hezkuntza-esparrua ikasleei beren nortasuna garatzen, beren autonomia eta autoezagutza indartzen eta aurrera bidean topatuko duten ingurunea ezagutzen laguntzen dien zutabea da.

Irakasgai honek, alde batetik, "gizatiarra denaren" ezagutzarako hurbilketa bat proposatzen du, hura aztertzen eta ikuspegi osagarrietan oinarrituta bideratzen duten diziplinetatik abiatuta: jokabidea, kognizioa, ikaskuntza eta emozioak erregulatzen dituzten prozesu biologiko, mental eta intelektualen ezagutza, gizabanakoaren ezagutza kultura-eraikuntzaren parte gisa, eta kultura desberdinetako gizarte-erakundeak eta giza taldeak definitzen dituzten elementuen analisia. Giza diziplinetara hurbiltzearen helburua da ikasleengan euren burua gizabanako isolatu gisa ez ezik, subjektu sozial eta kultural gisa ere ulertzeko jakin-mina piztea. Jakin-min horrek ateak irekiko dizkie ezagutzari, gogoeta kritikoari eta azterketari, diziplina horien berezko planteamendu, jakintza eta estrategietatik abiatuta.

Bestalde, Prestakuntza eta Orientazio Pertsonal eta Profesionala irakasgaiak proposatzen du ikasleek ezagutzea eta ikastea, entrenatzeko helburuarekin, giza taldeetako elkarrekintzan parte hartzeko, sortzeko eta garatzeko beharrezkoak diren trebetasun pertsonalak eta sozialak. Hauxe, eremu pertsonal zein sozial eta akademikotik egin beharreko zerbait da, eta beti ere etrokizunarekiko ikuspegi profesional eta bokaziozko batekin.

Parte-hartze, sormen eta aberaste pertsonal, sozial eta profesional hori sortzeko, ingurunera modu positiboan egokitzea, erantzukizunak bere gain hartzea eta erabaki informatuak hartzea erraztuko duten tresnak garatu behar dira. Pentsamendu kritikoa, sormena, ekimen pertsonala, ekintzailtza-espirtua, kooperazioan aritzeko gaitasuna eta ikasten ikasteko gaitasuna inoiz baino funtsezkoagoak dira gizarte globalaren eskakizunei erantzuteko, kultura-aniztasuna ulertzea alde batera utzi gabe.

"Prestakuntza eta orientazio pertsonala eta profesionala" irakasgaiaren helburua da ikasleek irakasgai horretarako ezarritako konpetentzia espezifikoak eskuratzea eta hauek modu esanguratsu, funtzional eta ikaslegoaren interesei lotuta garatzea, ikasleak dauden nerabezaroaren eboluzio-etapari ere lotuta daudenak.

Gainera, irakasgaia zuzenean lotuta dago lehen hezkuntzako etaparekin; izan ere, etapa horretako printzipio pedagogikoetan islatzen da autonomia eta gogoeta sustatzen dituzten konpetentziak garatzeko ikaskuntza esanguratsua sendotzeko aukera. Horrez gain, jarraitutasuna dago irakasgai honen eta Lehen Hezkuntzan zein Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako lehen hiru mailetan eskuratu beharreko funtzesko gaitasun biren artean: ekintzailtza-kompetentzia (pentsamendu kritikoa eta sortzailea, ekimena, pertseberantzia eta elkarlanean lan egiteko trebetasuna behar dituen funtsezko ikuspegi gisa ulertua), eta konpetentzia pertsonala, soziala eta ikasten ikastekoa (ikasleek beren buruari buruzko gogoeta egitea, gainerakoekin elkarlanean modu konstruktiboan aritzea eta denbora, ikaskuntza eta beren karrera kudeatzea aurreikusten duena).

"Prestakuntza eta orientazio pertsonala eta profesionala" aukerako irakasgai gisa planteatuta dago Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako laugarren mailan. Beraz, derrigorrezko hezkuntzatik abiatuta, ikasleek beren buruaren ezagutzan sakontzea eta balio-ahalmen gisa dituzten dohain pertsonalak aurkitzea bermatuko du alde batetik, eta giza portaeren zein alderdi sozial eta kulturalen gaineko ikerketa zientifikoa egiten duten jakintzetara hurbilketa bat egitea bestetik. Gainera, inguruneak eskaintzen dizkien prestakuntza eta enplegu-aukeretara hurbiltzeko aukera emango zaie, errealitatearen ezagutzan oinarrituta beren bokazioari eta ibilbide akademikoari buruzko erabakiak hartzeko prozesua errazteko, etorkizunerako lanbide-proiektzio batekin.

Irakasgai hau gainerako irakasgaiekin lotzen da, eta, modu zuzenagoan, honako hauekin: Balio zibiko eta etikoen hezkuntza, Geografia eta historia eta Biologia batetik, eta Ekonomia eta ekintzailtza bestetik.

Oinarrizko jakintzak hiru multzotan banatuta daude:

- *Gizakia eta norberaren ezagutza*: gizakiari buruzko ezagutzari lotuta dago, psikologiari, antropologiari eta soziologiari lotutako giza eta gizarte-zientzien ikuspegitik.
- *Helduaroko bizitzarako prestakuntza eta orientazio pertsonala eta profesionala* honako hauei lotuta dago: helduaroko bizitzarako prestakuntza eta orientazio pertsonala eta profesionala, ikasleei norberaren eta gainerakoen ezaugarri pertsonalei buruzko autoezagutza-ariketa bat egiteko behararen inguruko euskarri bat eskaintzeko; prestakuntza akademiko eta profesionalerako orientazioa, ingurune prestakuntza-erakundearen aztertzea eta etengabeko ikaskuntzako ibilbideen kudeaketa optimizatzea ahalbidetuko diena; lan-testuinguruen ikerketari lotutako lanbide-orientazioa, lan-merkatuaren funtzionamendua, enplegu motak, ekintzailatza-ekimenaren garrantzia eta teknologia eta tresna digitalak lan-merkatuan txertatzeari eta aukerak bilatzeko garaian duten balioa baloratzeari lotutako alderdiak ezagutzea ahalbidetuko diena.
- *Proiektu pertsonala, akademiko-profesionala eta enplegu-bilaketa aktibora hurbiltzekoa*: enplegu-bilaketa aktibora hurbiltzeko orientazio pertsonaleko proiektu akademiko eta profesional baten diseinuari lotuta dago. Proiektu hau osatzen duten planak elkarren artean lotuta daude, eta ikuspegi konpetentzial, praktikoa, funtzional eta kiribil batetik lantzen dira, planak pixkanaka landu ahal izateko, ikasturtearen barruan lortzen diren ikaskuntzen sakontze-mailaren arabera.

Irakasgai honetarako ezarritako ebaluazio-irizpideak ikasleek eskuratu duten konpetentzia-maila ezagutzera bideratuta daude, hau da, proposatzen diren eta eremu pertsonal, sozial, akademiko eta profesionalen aplikatutako diren jakintzen inguruko jardun kognitiboa, instrumentala eta jarrerazkoa ezagutzera.

Irakasgai honen curriculumak ikuspegi teoriko-praktikoa batetik zehaztea proposatzen da, jakintzak mailaz maila eta interatiboki planteatuz, ikasleek jakintza horietan sakondu dezaten, pixkanaka eskura ditzaten eta proiektu pertsonala, akademiko-profesionala eta enplegu-bilaketa aktibora hurbiltzekoa osatzen duten hiru planak lantzeko erabil ditzaten. Plan horietako bakoitza hiruhileko akademiko batean gara liteke, kontuan hartuta gizakiari, gizarteari, kulturari eta norberaren ezagutzari buruzko gogoeta kritikoa ingurune jakin batean esparru pertsonalean, akademikoan eta profesionalen har daitezkeen erabakiak hartu aurretik egin behar dela. Hiru planak elkarren mendekoak dira, eta elkarren arteko koherentziari eutsi behar diote, ikasleen bizitzan aplikatzeko moduko proiektu integratzaile eta baliagarri bat eraikitzeko. Soilik honela lagunduko die ikasleei etorkizunerako bidean autonomiaz erabakitzen.

## KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK

1. Kognizioan, motibazioan eta ikaskuntzan inplikaturako prozesu fisikoak eta psikologikoak ulertzea, jokabidean dituzten inplikazioak aztertuz eta kudeaketa emozionalerako eta ikasteko prozesurako estrategiak garatuz, eremu pertsonalean, sozialean eta akademikoan jarduna hobetzeko eta ingurune analogiko eta digitaletan ekintzen eta haien ondorioen gaineko kontrol handiagoa lortzeko.

Eguneroko bizitzan, ingurunea hobeto hauteman, ulertu eta honetan elkarrekin ahal izateko prozesu fisikoak eta psikologikoak mobilizatzen dituzte pertsonak. Prozesu horietan guztietan, elkarren artean konektatuta dauden eta informazioa modu egokian prozesatzea ahalbidetzen duten milioika neurona daude inplikaturak.

Illo horretan, badirudi beharrezkoa dela ikasleek, alde batetik, arrazoitzeko, erabakiak hartzeko eta ebazteko prozesuetan esku hartzen duten mekanismo neurozientifikoak ezagutzea, eta, bestetik, ekintza horiek egiteak besteak beste beren adimenean kontzeptuak sortzea, beren ideiak antolatzea, aldez aurreko ezagutzekin lotzea eta inferentziak ezartzea dakarrela ulertzea.

Prozesu horretan, motibazioa funtsezko elementua da jokabidea sustatzeko edo eragozteko. Garrantzitsua da, halaber, generoen kulturak motibaziorako izan ditzakeen mugak identifikatzea, haiek gaitzesteko dituzten estrategiak eskaintzeko. Ikasleek jakin behar dute beren jarduketak eta erabakiak

beren emozioek eta arazoiek baldintzatzen dituztela. Ildo horretan, ikaskuntzaren eremuan, helburu batera bideratutako ekintza edo jokabide bat bultzatzeko eta hari ekiteko beharrezkoa da motibatuta egotea, baina ezinbestekoa da, halaber, ikasteko prozesua kontzientziaz planifikatzen lagunduko duten estrategiak eta tresnak izatea (ikaslearen PLEa). Emozioek motibazio-, arazoitze-, ikaskuntza- eta jokabide-prozesuetan duten eragina ezagutu behar da, behar bezala kudeatu ahal izateko eta esparru guztietan (pertsonalean, sozialean, akademikoan eta profesionalean) jardun hobea lortzeko.

Konpetentzia espezifikoa hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: KD1, KD2, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5.

2. Pertsonaren garapen ebolutiboaren ezaugarri nagusiak ulertzea, portaerak edo jarduketak baldintzatzen dituzten helduaroko elementuak aztertuz eta norberaren eta besteen ezaugarri pertsonalak eta gizarte-harremanekoak identifikatuz eta indartuz, autonomia handiagoarekin moldatzeko eta helduaroko bizitzarako bidean planteatzen diren erronka berriei eraginkortasunez aurre egiteko.

Pertsonak hainbat etapa igarotzen dituzte bizitzan, eta etapa horietan gertatzen diren aldaketa fisiko, sozial, kognitibo eta psikologikoen haien erabakiak, portaerak eta erreakzioak baldintzatzen dituzte, aldakorra eta ziurgabea den testuinguru baten barruan.

Nerabezaroaren etapan gertatzen diren aldaketak ezagutzeak kezkatzen dituzten bizitzako gertaeren ondorioz planteatzen zaizkien gatazketarako erantzunak eta konponbideak aurkitzea eta elkarreraginean dauden gizarte-taldeetan beren esperientzien eta gainerako esperientzien esanahia ulertzea ahalbidetzen die ikasleei.

Gizarte-ingurunearekiko esperientzia horietatik abiatuta identitatea eraikitzen da, eta eraikuntza horretan hainbat faktorek esku hartzen dute, hala nola autoirudiak, lehia-sentimenduak, segurtasunak eta autoestimua. Baita gizona edo emakumea zer den zehazten duen aurrez sortutako ideiak ere.

Neurriko identitate bat eraikitzeak beren aukeren arabera hautematen eta jarduten laguntzen die ikasleei, gero eta erronka konplexuagoak ebaztera eramango dituzten ezaugarri pertsonalak indartu ahal izateko.

Etaparen hori, gainera, helduaroaren atarikoak da, eta erantzukizun eta konpromiso berriak bere gain hartzea eta autonomia-maila handiagoa lortzea dakar. Ildo horretan, beharrezkoa da ikasleek testuinguru berrietan sartzea erraztuko dieten eta harreman berriak ezartzen lagunduko dieten trebetasun pertsonalak eta sozialak garatzea.

Konpetentzia espezifikoa hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK1, EK2.

3. Gizakia eta haren gizarteak eta kulturak ulertzeko zereginera jakin-minez eta ikuspegi anitzetatik abiatuta hurbiltzea, aniztasuna desberdina eta askotarikoa denarekiko errespetutik aztertuz eta besteen lekuan jarriz, haren konplexutasuna zein testuingurua ulertzeko eta funtzionamendu sozial eta kulturala zuzentzen duten gai eta alderdien inguruko espiritu kritikoa sustatuz.

Gizakia bere helburuak lortzera bideratutako izaki psikologikoa da, eta, horretarako, bere portaerak eta jokabidea gidatzea ahalbidetuko dioten prozesuak eta estrategiak jarri behar ditu abian.

Halaber, izaki sozial eta kulturala da, eta horrek esan nahi du bere bizitzan bizi den ingurune elementu soziokulturalak ikasi eta bere nortasunean txertatu behar dituela, gizarte-eragileek eta gizarte-talde bateko kide gisa izango duten esperientziak nortasunean izango duten eragina kontuan hartuta.

Beraz, izaki konplexua da, eta hura ulertzeko beharrezkoa da ikuspegi psikologiko, antropologiko eta sozialetik aztertzea, ikasleek, eskuratutako jakintzen azterketan eta analisisan oinarrituta, gogoeta kritiko bat egin ahal izan dezaten.

Konpetentzia hori lortzeko, beharrezkoa da, ikasleengan gizakia, gizarteak eta kultura ezagutzeko jakin-mina sortzeaz gain, aldagarritasun transkulturala eta gizarte-aniztasuna errespetatzeko jarrerak sustatzea, bizitza demokratikorako beharrezkoak diren aniztasun-elementu aberasgarriak baitira.

Aldi berean, ikasleek gainerako egoera emozionalak ulertzea, besteen sentimenduez jabetzea, askotariko esperientzietan inplikatzeko eta norberarenaz bestelako egoerak beren gain hartzea lortu nahi da. Azken batean, jarrera enpatiko bat garatu behar da ikasleengan, bakoitzak bizi edo esperimendatu dituen bestelako gertakariak, gertaerak eta egoerak ulertzeko eta ulermen hori transmititzeko.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: STEM1, KD3, KPSII3, HK1, HK2, HK3, EK2,

4. Gizakiaren dimentsio soziala eta antropologikoa ezagutzea, pertsonaren konfigurazio psikologikoan esku hartzen duten faktore pertsonalak eta soziokulturalak kontuan hartuz, bere burua besteekin alderatuta ulertzeko eta testuinguru aldakorretara eta talde desberdinetara egokitutako estrategia eta trebetasun sozialak garatzeko, aniztasun pertsonala, soziala eta kulturala errespetatuz eta baloratuz.

Oro har, ez da pentsatzen gizarteak eta kulturak gizakiaren garapenean eta haren jokabidean duten eraginean, eta, hori dela eta, pertsonak ez du bere burua ulertzen edota bere buruari eta inguruko munduari buruzko ezagutza osatugabea du. Kulturak eta gizarteak pertsonak beren bizitzan sortzen diren gertaera eta egoeren aurrean dituzten pertzepzioak, jarrerak, interpretazioak eta erantzunak baldintzatzen dituzten ereduak eta erreferenteak eskaintzen dituzte.

Helburua da ikasleek gizarteak eta kulturak pentsatzeko, sortzeko, adierazteko, harremanak izateko, gatazkak konpontzeko eta erabakiak hartzeko momentuan duten eraginari buruzko gogoeta egitea. Kulturak eta gizarteak alderatzeko, beharrezkoa da antropologia sozial eta kulturalaren elementu batzuk ezagutzea. Elementu horiei esker, alde batetik hobeto uler daiteke arauak eta balioak ezartzeak eta portaerak bideratzen dituzten ohiturek eta erreferenteek pertsonengan duten eragina. Bestetik, ikasleek beren errealitatea perspektiban jar dezakete, askotarikoa eta desberdina dena ezagutu dezakete eta hura errespetatzen eta osagai aberasgarri gisa baloratzen ikas dezakete. Azkenik, egungo egoera sozial eta kultural aldakorraren barruan, garrantzitsutzat hartzen da zentzu kritikoarekin eta arduraz erabakitzeak eta jarduteko beharrezkoak diren estrategia pertsonal eta sozialak izatea. Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: HK1, HK2, HK3, EK2.

5. Behar eta interes pertsonalak eta bokaziozkoak aurkitzea eta lehenestea, eta inguruneak eskaintzen dituen aukera akademiko eta profesionalak ikertzea, moldagarritasuna, ekiteko eta hobetzeko espirtua eta erabakiak hartzeko beharrezkoak diren trebetasunak garatuz, proiektu pertsonal, akademiko eta profesional bat burutzeko eta enplegu-bilaketa aktibo baterako plan baten diseinura hurbiltzeko.

Konplexutasun sozial eta ekonomiko eta lanbide- eta prestakuntza-aukera ugariak direla eta, beharrezkoa da ikasleek bizitzako une bakoitzean eta ingurune aldakorretan beren interesekin,

itxaropenekin, kezkekin eta beharrek in koherenteak izango diren erabaki egokiak hartzen lagunduko dieten trebetasun pertsonalak eta jarrerak gara ditzaten bultzatzea.

Beharrezkoa da ikasleek beren kezka pertsonalak eta bokaziozkoak ikertzea eta ebaluatzea, elementu bereizle eta balio potentzialeko elementu gisa dituzten indarrak ezagutzea eta beren ahuleziak identifikatzea, beren jardun pertsonal, sozial, akademiko eta profesionalaren maila hobetzeko beharrezkoak diren baliabideak eta laguntza jarrera proaktiboarekin eta hobetzeko jarrerarekin bilatzeko.

Norberaren prestakuntza- eta lanbide-ibilbidea errealismoz antolatzeke, inguruneak eskaintzen dituen aukera akademikoak, prestakuntza-aukerak eta lanbide-aukerak modu antolatuan aztertu behar dira, norberaren etorkizuneko lan-ibilbidea modu egokian orientatzeko.

Azken urteetan gora egin duen hezkuntza-eskaintza dela eta, ikasleek informazioa hautatu eta erabakiak hartu behar dituzte prestatzeko edota, nahi izanez gero, lan- edo enpresa-munduan goiz txertatzeko, betiere bizitza osoan ikasten jarraitzeko eta horrek lanbide-karreran eragin positiboa izateko aukerak murriztu gabe. Era berean, gizarte-, egokitzapen-, plangintza- eta kudeaketa-trebetasunak eskuratu behar dituzte eta ekimen- eta lorpen-jarrerak agertu behar dituzte, bizitzaren esparru guztietan agertzen diren erronka berriei aurre egiteko.

Konpetentzia espezifikoko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: KPSII4, KPSII5, EK1, EK2.

<b>EBALUAZIO-IRIZPIDEAK</b>
<b>1. konpetentzia espezifikoa</b>
1.1. Jardun pertsonala, soziala eta akademiko hobetzea, ekintzen eta haien ondorioen gaineko kontrol handiagoa ahalbidetuko duten ikaskuntza eta kudeaketa emozionaleko estrategiak aplikatuz.
1.2. Ikaskuntzan esku hartzen duten prozesuak ezagutzea, haien inplikazioak aztertuz eta ezagutzak eskuratzea erraztuko duten estrategiak garatuz.
1.3. Osagai emozionalaren garrantzia azterteza, ikaskuntzan duen eraginaz jabetuz eta prozesu kognitiboa hobetuko duten estrategiak garatuz.
1.4. Kognizio, motibazio, ikaskuntza eta kudeaketa emozionalean esku hartzen duten prozesu fisiko eta psikologikoen funtsezko oinarri teorikoak ezagutzea, jokabidean duten eraginari buruzko gogoeta eginez.
<b>2. konpetentzia espezifikoa</b>
2.1. Erronka berriei eraginkortasunez eta gero eta autonomia handiagoarekin aurre egitea, norberaren eta gainerakoen ezaugarri pertsonalak eta sozialak identifikatuz eta garapen ebolutiboaren prozesuan portaerak eta jarduketak baldintzatzen dituzten elementuak aztertuz.
2.2. Pertsonen garapen ebolutiboa ezagutzea, aldaketak eragiten dituzten eta pertsona hainbat mailatan (kognitiboan, sozialean eta emozionalean) osatzen duten helduaroaren ezaugarri nagusiak aztertuz eta ulertuz.
2.3. Norberaren eta gainerakoen ezaugarriak identifikatzea, erronka berriei eraginkortasunez aurre egiteko eta nerabegarotik helduarorako trantsizio-prozesua errazteko beharrezkoak direnak bultzatzearen garrantziari buruzko gogoeta eginez.
<b>3. konpetentzia espezifikoa</b>
3.1. Gizakiaren konplexutasuna ulertzea eta haren funtzionamendu psikologiko, sozial eta kulturalari buruzko espirtu kritikoa sustatzea, funtzionamendu hori ezagutuz eta hainbat ikuspegitatik ulertuz eta desberdina eta askotarikoa denarekiko errespetu- eta enpatia-jarrerak agertuz.
3.2. Gizakia, gizarteak eta kulturak ulertzea, giza eta gizarte-zientziek ematen duten ezagutzatik abiatuta gogoeta kritikoa eginez.
<b>4. konpetentzia espezifikoa</b>
4.1. Bere burua gainerakoekin alderatuta hobeto ulertzea eta talde eta testuinguru berrietara egokitzea erraztuko duten estrategia eta trebetasun sozialak garatzea, gizakiaren dimentsio sozial eta antropologikoaren ezagutza erreferentzia gisa hartuz eta pertsonaren konfigurazio psikologikoan esku hartzen duten faktoreak aztertuz, aniztasunaren baloraziotik eta errespetutik abiatuta.
4.2. Pertsonaren konfigurazio psikologikoan esku hartzen duten faktore pertsonalak eta soziokulturalak

aztertzea, gizakiaren dimentsio sozial eta antropologikoaren ezagutza konparatutik abiatuta.

4.3. Aniztasuna baloratzea, maila pertsonal, sozial eta kulturean elementu aberasgarritzat eta baliotsutzat hartuz.

#### **5. konpetentzia espezifiko**

5.1. Proiektu pertsonal, akademiko eta profesional propioa egitea eta enplegua aktiboki bilatzeko prozesura hurbiltzea, beharrak lehenetsiz, interes pertsonalak eta bokaziozkoak aurkituz ingurune analogikoak eta digitalak eskaintzen dituzten aukera akademikoak eta profesionalak ikertzearen bidez, eta erabakiak hartzeko prozesuan beharrezkoak diren trebetasunak garatuz.

5.2. Hurbileko ingurunea ikertzea, eskaintzen dituen aukera akademikoak eta profesionalak identifikatuz eta ezaugarri eta interes pertsonaletara hobekien egokitzen direnak baloratuz.

5.3. Proiektu pertsonal, akademiko eta profesional propioa diseinatzea, hiru planoak uztartuz (autoezagutzari, ingurune akademiko eta profesionalaren ezagutzari eta enpleguaren bilaketa aktiborako hurbilketari buruzkoak).

## Oinarrizko jakintzak

### A. Gizakia eta norberaren ezagutza.

1. Gizakia	Gizakiari buruzko gogoeta. Gizakiari buruzko ikuspegia eta ezagutza, ikuspegi psikologiko, antropologiko eta soziologikotik abiatuta. *
2. Psikologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neurozientzia, jokabidea eta kognizioa             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Garunaren azterketa. Neuronak eta garunaren egitura funtzionala.</li> <li>o Nerbio-sistema zentrala eta nerbio-sistema periferikoa. Deskribapen orokorra.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inplikazioak: sari-zirkuituak eta adikzioekin duten lotura. *</li> <li>▪ Ongizatea eta ohitura osasungarriak: loa, elikadura, jarduera fisikoa eta estresaren kudeaketa. *</li> </ul> </li> <li>o - Jokabidearen oinarri biologikoak.</li> <li>o - Prozesu kognitiboak.</li> </ul> </li> <li>- Ikuspegi psikologiko nagusiak*: Gizakia ulertzeko jarraibideak, dauden teoria eta korrante psikologikoetatik abiatuta: psikoanalisi, konduktismoa, Gestalt, konstruktibismoa...</li> <li>- Nerabearoa, ikuspuntu psikologikotik abiatuta. *             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Nerabearoa eta haren esanahi ebolutiboa.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nerabearoaren faseak. Aldaketa fisikoak eta psikologikoak.</li> <li>▪ Nerabearoa trantsizio ebolutibo gisa.</li> </ul> </li> <li>o Nerabearoko garapen kognitiboa.</li> <li>o Nortasunaren garapena nerabearoan. Autoestimua etapa ebolutibo horretan. Identitate pertsonalaren osaera.</li> <li>o Emozioak ezagutzeko eta kudeatzeko jarraibideak. *</li> </ul> </li> <li>- Psikologia soziala             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Garapen pertsonala taldearen barruan.</li> <li>o Taldeak gizabanakoarengan duen eragina. Taldearen presioa. *</li> <li>o Arauak, rolak eta estereotipoak. Genero-, arraza- eta kultura-estereotipoak. *</li> <li>o Psikologia sozialaren esperimendu garrantzitsuak. Milgram, Ash, Bandura eta beste batzuk. *</li> </ul> </li> </ul>
3. Antropologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gizakia izaki kultural gisa. *</li> <li>- Kulturaren kontzeptu antropologikoa. Kultura, giza talde batek pentsatzeko, egiteko, esateko, baloratzeko, sentitzeko eta hautemateko duen modu espezifikoa.</li> <li>- Gizakia kultura-eraikuntza gisa. Humanizazioa eta kultura. *</li> <li>- Kultura eta nortasuna.</li> <li>- Kultura-aniztasuna: etnozentrismoa, erlatibismoa, unibertsalismoa eta kulturartekotasuna.</li> </ul>
4. Soziologia	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gizakia izaki sozial gisa. *</li> <li><input type="checkbox"/> "Gizarte" kontzeptua. Gizarte motak.</li> <li><input type="checkbox"/> Gizarte-inklusiua eta gizarte-kohesioa. Gizarte-inklusioko eta gizarte-kohesioko estrategiak pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko.</li> <li><input type="checkbox"/> Nerabea eta haren harremanak: familia eta parekoak. *</li> <li><input type="checkbox"/> Autonomia bilatzeko eta erantzukizunak pixkanaka bere gain hartzeko jarraibideak. *</li> </ul>

	<input type="checkbox"/> Jokabide eta portaera prosozialak eta antisozialak. <input type="checkbox"/> Aniztasuna eta bizikidetzaren positiboa taldeen barruan. * Helduaroko bizitzarako trantsizio-prozesuak ikuspegi konparatua.
5. Ikaskuntza eta gizakia	5.1. Ikuspegi psikologikoa – Adimen anizkoitzak* – Ikaskuntzan inplikaturako prozesuak: arreta, motibazioa eta oroimena. * – Ikaskuntza eta azterketa. Ikasteko eta aztertzeko estrategiak. Osagai emozionala. * 5.2. Ikuspegi antropologikoa – Heredaturakoa eta ikasitakoa: biologia eta kultura*. – Humanizazio-prozesua: gizaki izaten ikastea. 5.3. Ikuspegi soziologikoa – Sozializazio-prozesua. – Sozializazio-eragileak: familia, eskola, parekoen taldea, komunikabideak, sare sozialak eta beste batzuk. * – Ikaskuntza formala eta informala. *
<b>B. Helduaroko bizitzarako prestakuntza eta orientazio pertsonala eta profesionala</b>	
1. Lehia- eta lorpen-zentzuaren eraikuntza	– Autoezagutza. Autonomia pertsonala eta autodeterminazioa. Autopertzepzioa. Oroimen autobiografikoa. Atribuzio-estiloa. Autokritika egiteko gaitasuna. – Ekimen pertsonala. Sormenezko pentsamendua. Norberarenganako konfiantza eta segurtasuna. Baikortasun adimentsua. Pertseberantzia. Porrotari aurre egiteko eta etsipena maneiatzeko jarraibideak. *
2. Harreman eta interakzio sozialak.	– Gizarte-trebetasunak. Tolerantzia eta errespetua. Enpatia. Dinamismoa, ekimena eta lidergoa. Aserbitateak. Pertsona arteko eraginkortasuna. Talde-lanerako estrategiak* – Komunikazio-trebetasunak. Komunikazio- edo elkarriketa-adimena. Jendaurrean hitz egiteko teknikak. Komunikazio-oztopoak: haiek gainditzeko estrategiak. Entzute aktiboa. * – Antolatze eta kudeatzeko trebetasunak. Denboraren antolaketa eta zereginen plangintza. Ikasteko ingurune pertsonala. Baliabideen kudeaketa eta zereginen egikaritzea. Tresna digitalen erabilera eta gehiegizko erabilera gainerakoekiko interakzioan.
3. Prestazio akademiko eta profesionalerako orientazioa	– Prestakuntza-programak eta prestakuntza-aukerak. Prestakuntza osagarriko titulazioak, kualifikazioak eta programak. Beste herrialde batzuetan prestatzeko aukerak. – Parte-hartze sozial aktiboa. Kolaborazioa eta boluntarioria. * – Orientazio pertsonala, akademiko eta profesionala hezkuntza- eta lan-ingurunean. Lanbide-orientazioko zerbitzua. Bizitza osoko etengabeko prestakuntza. – Gizarte-kolektiboen orientazio pertsonal eta profesionalean esku hartzeko proposamenak: orientazio akademiko eta profesionaleko proiektuak eta programak, autoezagutza-planak eta enplegua aktiboki bilatzeko planak.
4. Lanbide-ingurunearen ikerketa	– Lan-ingurunearen ikerketa eta aurkikuntza: besteren konturako lana eta norberaren konturako lana.

	<p>Lan-harremanak. *</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lan-joerak eta merkatu-eskariak. Enplegu-sorguneak. *</li> <li>- Iraultza digitalaren erronkak lan-ingurunean. *</li> <li>- Ekintzailtza eta barne-ekintzailtza. *</li> <li>- Gizakia, homo oeconomicus. Teoria kritikoak.</li> <li>- Lan-bizitzara bideratutako Ikasteko Ingurune Digitala eraikitzekeo tresnak. *</li> </ul>
<p><b>C. Proiektu pertsonala, akademiko-profesionala eta enplegu-bilaketa aktibora hurbiltzekoa.</b></p>	
<p><b>1.</b> Autoezagutza-plana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ezaugarri pertsonalen ezagutza. Norberaren indar eta ahulezien identifikazioa. *</li> <li>- Aniztasuna, pertsona aberasteko elementua. *</li> <li>- Ohitura osasungarrietan eta arriskuen prebentzioan trebatzeko estrategiak.</li> </ul>
<p><b>2.</b> Prestakuntza akademiko eta profesionaleko plana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indar pertsonalak sendotzeko ekintzak. *</li> <li>- Prestatzeko beharren eta aukeren identifikazioa. *</li> <li>- Planaren faseak: ikerketa, diagnostikoa, lanbide-profilen eta prestakuntzaren arteko lotura, erabakiak, prestakuntza, enplegurako trantsizioa.</li> <li>- Asmoen eta helburuen definizioa. Erabakiak hartzeko jarraibideak. Gabeziak gainditzeko eta erronka pertsonalei aurre egiteko laguntzak eta baliabideak. *</li> <li>- Lan-bizitzara bideratutako Ikasteko Ingurune Digitala eraikitzekeo tresnak.</li> </ul>
<p><b>3.</b> Etorkizunera proiektatutako enplegu-bilaketa aktiboko plan baterako hurbilketa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enplegua bilatzeko estrategiak.</li> <li>- Enplegua bilatzeko tresnak. * <ul style="list-style-type: none"> <li>o Marka eta zigilu pertsonala.</li> <li>o Harreman-sarea.</li> <li>o CVa, bideocurriculum, portfolio profesionala.</li> <li>o Lan-elkarrizketa.</li> </ul> </li> </ul>