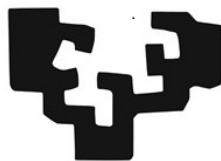


eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

BIZKAIKO
ESPERIENTZIA
GELAK
AULAS DE LA
EXPERIENCIA
DE BIZKAIA

IRAKASGAIAREN TITULUA/ TÍTULO ASIGNATURA: [PSICOLOGÍA](#)

Irakaslea/Profesor/a: **Miren Agurtzane Ortiz Jauregi (coordinadora),
Josune Martín Corral y Pedro Muñoz Domínguez**

Irakasgaiaren azalpena/Descripción de la asignatura

Esperientzia Geletako Psikologia irakasgaiak pertsonengan gertatzen diren prozesu mentalak eta emozionalak aztertzen ditu, prozesu horiek euren nortasunean, emozioen bizipenean eta osasunean, ongizatean eta bizi kalitatean duten eraginari dagokionez.

Irakasgai honen asmoa da, halaber, norberaren esperientziak eta harreman sozialak hobeto ulertzeko tresnak eskaintzea.

Gaitasunak/Competencias

Norbanakoaren, familiaren eta komunitatearen osasun egoeran eragina duten faktore psikologiko eta sozialen garrantziaz jabetzea.

Nortasunaren eta jokabidearen oinarri psikologikoak eta sozialak ezagutzea.

Aldagai desberdinak ezagutzea, hots, ingurumena, familia, kultura, talde soziala eta lanekoa, bizitzako gertaerak, eta horien artean nagusiak direnak aztertzea, nortasunean eta emozioetan duten eraginari dagokionez.

Bizitzako etapa guztietan garapen kognitiboari, emozionalari eta psikosozialari buruzko nozioak eskuratzea.

Edukiak/Contenidos

*PSIKOLOGIARAKO SARRERA:

Osasun kontzeptua. Osasun mental eta gaixotasun kontzeptuak Psikiatريان. Normaltasuna/Anormaltasuna.

***GIZAKIAREN BILAKAERA BIOPSIKOSOZIALA:**

Jaiotzatik nerabegarora arte. Helduaroa. Zahartzaro aurrekoa eta zahartzarora.

***FUNTZIO PSIKIKOEN PSIKOLOGIA:**

Arreta, sentsazioa, pertzepzioa eta kontzientzia. Pentsamendua eta mintzaira. Memoria. Memoria hobetzeko teknikak. Adimena. Ikaskuntza. Loia.

***NORTASUNA:**

Definizioa. Nortasunaren deskribapena. Nortasuna neurtzeko moduak. Nortasuna ebaluatzeko tailerra.

***PERTSONA ARTEKO KOMUNIKAZIOA:**

Hitzeko komunikazioa. Hitzik gabeko komunikazioa. Komunikazio teknikak. Entzuteko teknikak. Komunikazio ona izateko baldintzak. Zailtasun ohikoenak pertsonen arteko komunikazioan. Rol antzezpena.

***GAIXOA ETA GAIXOTASUNA:**

Gaixotasunaren aurreko jarrerak. Gaixotasunera egokitzea. Min kronikoa. Dolua.

***INTERES BEREZIKO PATOLOGIAK:**

Antsietatea. Depresioa. Suizidioa. Insomnioa. Alkohola eta beste adikzio batzuk. Elikadura nahasmenduak. Terapeutika medikoa. Betetze maila.

***EMOZIOAK:**

Kontzeptua eta osagaiak. Ebaluazioa eta neurketa. Poligrafoa eta psikogalvanometroa. Emozioen egokitzapen funtzioa. Emozioak eta osasuna.

***ESTRESA:**

Egoera estresagarriak. Tratu txar psikologikoa. Mobbing-a. Bullying-a. Aurre egiteko teknikak.

***ZORIONTSU IZATEKO ESTRATEGIAK.**

***ERLAXAZIO TEKNIKAK IKASTEA.**

***GAIXOTASUN MENTALEN PREBENTZIOA. EGUNGO GIZARTEAREN AZTERKETA PSIKOSOZIALA.**

Metodologia/ Metodología

Irakasgai honetako ezagutzak eta gaitasunak eskuratzeko, irakasle taldeak eskola magistralak emango ditu, eta, horietan, ikasgaiaren oinarri teorikoak eta praktikoak azalduko ditu.

Gai batzuk tailer moduan azaldu ahal izango dira.

Ikasleen parte hartze aktiboa positiboki hartuko da kontuan.

Ebaluazio sistema/ Sistema de evaluación

Etengabeko ebaluazio sistema bat erabiliko da ikasle bakoitzak prestakuntza aldian izan duen aurrerapena baloratzeko. Eskoletara joateak eta horiek aprobetxatzeak ikasleen oinarritzko nota osatuko dute.

Ikasleren batek irakasgaiarekin lotutako gairen bati buruzko aparteko lan bat (nota igotzeko) egin nahi izango balu, egin ahal izango du, irakasleen tutoretza eta/edo zuzendaritzarekin, beharrezkoa izanez gero, eta lana entregatuko du irakasleek balora dezaten, gutxienez irakaskuntza jarduera amaitu baino 15 egun lehenago.

Bibliografia/Bibliografía

Davidoff L. (1989). Introducción a la Psicología, Mexiko, Mac GrawHill.<https://es.scribd.com/document/276610438/Psicologia-Myers>

Delgado, ML (2014). Fundamentos de Psicología para ciencias sociales y de la salud. Panamericana.

Goleman D. (2015) Inteligencia emocional. Bartzelona: Kairós.

Jeammet P, REynaud M, Consoli SM (1999). Psicología Médica. 2. edizioa. Bartzelona. Masson.

Myers DG (2015). Psychology. Ed. Panamericana. 11. ed.

Redolar D. (2014). Neurociencia cognitiva. Buenos Aires: Panamericana.

Seva Diez A. eta col. (1994) "Psicología Médica (Bases psicológicas de los estados de Salud y enfermedad)". INO Reproducciones S.A.