



ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA **OSASUNA** SARETZEN
TEJIENDO **SALUD** Y BIENESTAR DIGITAL

Telmo Lazkano eta Maitane Ormazabal

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

FILOSOFIA DEL PROGRAMA

En esta última década en la que la adicción al móvil es una realidad y en la que los problemas de salud mental entre los adolescentes se encuentran en cifras más altas que nunca, las siguientes preguntas e inquietudes se han extendido por todas las familias y escuelas de nuestro territorio:

¿Por qué tantos jóvenes quedan atrapados en el abismo virtual de sus teléfonos durante horas interminables? ¿Qué secretos se esconden tras las redes sociales? ¿Qué técnicas utilizan? ¿Cuál es el funcionamiento real y el impacto cognitivo, emocional y mental de estas redes?, ¿De qué manera se puede establecer una relación saludable con esta tecnología omnipresente? ¿Cómo podemos ayudar en todo ello desde el ámbito familiar y escolar?

Pero la situación actual nos lleva inevitablemente más allá y surge la necesidad vital de poner luz a las preocupaciones que siguen: ¿Qué sabemos sobre la salud mental de los adolescentes? ¿Por qué los problemas de salud mental se están multiplicando en esta última década hasta niveles sin precedentes? ¿De dónde surgen los trastornos alimenticios, la ansiedad, la depresión y las autolesiones que están desolando a los más jóvenes? ¿Cuáles son las claves de este rompecabezas? y lo más importante: ¿Cómo podemos ayudar?

El PROGRAMA ZEOS viene a dar respuesta y sostén a todas estas preguntas e inquietudes. Además de proveer y empoderar a la Comunidad Educativa (familias, escuelas y alumnos) con conocimientos, vías, soluciones y herramientas útiles para dar una respuesta holística y contundente a la cuestión del móvil, pretende dotarlos de los conocimientos necesarios y asideros prácticos de las enfermedades psicoemocionales y situaciones desagradables más comunes que viven los adolescentes hoy en día, para poder revertir entre todos a la situación que tenemos. El objetivo de este programa es tejer nuestro territorio de Comunidades Educativas competentes en materia de salud y bienestar digital con un fin: mejorar las vidas de nuestros adolescentes y construir un futuro más saludable para todos.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

La esencia y fin de nuestro proyecto será, por tanto, la elaboración integral de estas dos áreas interrelacionadas, abordando el dilema del móvil y la salud mental de manera conjunta. Esta es la esencia del proyecto: empoderar a nuestras nuevas generaciones, adolescentes y educadores, con conocimiento, herramientas emocionales y competencias digitales desde un punto de vista holístico.

Competencia Digital + Competencia Emocional

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

Las formaciones se adaptan y responden a las características y necesidades de cada grupo. Sin embargo, todas las formaciones tienen el mismo carácter, ya que en la sesión inicial se explicará el conocimiento en la medida en que sea fundamental para la comprensión y correcta aplicación de la práctica. En la segunda sesión se pasará a las acciones. Se trabajarán las posibles respuestas, herramientas, hábitos y soluciones que disponemos y que, como se ha dicho, serán adaptadas al grupo. Es decir, se quiere poner el foco en la práctica. Los asistentes a estas formaciones, además de adquirir un conocimiento vital, recibirán propuestas y herramientas eficaces que podrán llevar a cabo en casa o en las aulas, para que después puedan utilizarlas de la manera que ellos consideren más adecuada en su vida y en la educación de sus alumnos e hijos en función al contexto pertinente.

FORMACIONES

FORMACIONES PARA FAMILIAS

(1h30-2h/por sesión)

1. **Formación Integral del Móvil.** En esta primera sesión, tras explicar los pormenores del programa, se trabajará sobre un conocimiento profundo y sólido necesario para entender realmente estas tecnologías (redes sociales...), junto con la neurología adolescente. . Para tener una idea más precisa, en esta formación se verá, entre otras cosas, cuál es el verdadero negocio de estas redes sociales y su lado oculto, cómo consiguen mantenernos pegados a la pantalla, cuáles son sus principales técnicas tecnológicas y psicológicas para ello y sus consecuencias, cómo influye en la autoestima del adolescente todo ello, cómo funciona el aparato emocional del cerebro adolescente (debemos conocer lo interior para entender lo exterior), y las consecuencias de un uso precoz e inadecuado se verán en los datos. Es decir, se trabajarán de la forma más pragmática posible conceptos y situaciones que son imprescindible saber para desarrollar una relación sana.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

En cuanto a la dinámica de la sesión, se divide en 4 bloques que requieren explicaciones de 15-20 minutos. Al final de cada bloque, se hace un alto y se da el relevo a los asistentes para plantear sus dudas, reflexiones e inquietudes. Es importante destacar que, aunque el programa en general y las sesiones en particular, van en una línea bien estipulada y pensada, el objetivo principal es satisfacer las necesidades de los asistentes, por lo que su participación es fundamental.

2. La salud mental de los adolescentes. En esta sesión nos adentraremos en el conocimiento necesario para entender realmente la salud mental de los adolescentes de hoy en día. Comprenderemos y trabajaremos los trastornos más comunes de nuestros jóvenes (trastornos alimenticios, ansiedad y depresión, autolesiones...), trabajando las posibles herramientas, respuestas y soluciones concretas a cada trastorno. El arraigo del conocimiento y la comprensión es fundamental para poder pasar a las acciones y empezar a dar la vuelta a los datos de los que disponemos. Ahondaremos en lo que se esconde tras el consumo de pantallas, las adicciones, las carencias emocionales y mentales y se trabajarán los procesos cognitivos, emocionales y mentales internos que influyen en estos comportamientos juveniles y así poder prevenirlos. Trabajar el funcionamiento de toda la maquinaria que está detrás del comportamiento y la acción, buscando el bienestar integral de los adolescentes y auapar la salud mental, emocional, física y social.

3. Formación en Riesgos y Uso de las Redes Sociales. Una vez consolidados los conocimientos de la primera sesión el objetivo de esta segunda parte será ofrecer una amplia elaboración de las diferentes herramientas, hábitos saludables, educación y propuestas que tenemos a nuestro alcance para mantener una relación sana con el móvil en el hogar en general, y en concreto con nuestros adolescentes. El objetivo, además de despejar cualquier duda, consiste en que los educadores asistentes a estas dos formaciones dispongan de un gran y práctico conocimiento, en el que añadirán diferentes herramientas útiles a su rica caja de herramientas, para después poder elegir cuál y cómo utilizarlas en su situación particular. Sigue la misma dinámica de la primera sesión.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

4. Adentrándonos en la adolescencia: miedos, valores, autoestima y la importancia de la construcción identitaria serán las líneas a seguir en esta sesión. Abordando el ámbito familiar y en concreto, de cara a la educación de nuestros adolescentes, esta sesión tiene como objetivo proporcionar una amplia elaboración de las diferentes herramientas, hábitos, educación y propuestas que tenemos a nuestro alcance para mantener una relación sana con nosotros mismos y con nuestras emociones. Además de recoger el conocimiento fundamental que ayude a desarrollar la inteligencia emocional que necesitamos las personas, se trabajarán los recursos para llevarla a cabo, de forma que los educadores y educadoras asistentes incorporen diferentes herramientas a su saber, tal y como hemos mencionado, puedan llevarlo a cabo de la mejor manera posible acorde a su situación particular. Seguirá la misma dinámica que la primera sesión, dando el cierre a estas 4 sesiones e invitando a una reunión donde se arraigue todo lo trabajado, y empecemos a tejer juntos una sociedad más saludable.

*** Reunión:** Tras las formaciones se dará la posibilidad de celebrar una sesión ya sea presencial u online, para arraigar todo lo acontecido y recoger sensaciones. Nos reuniremos con los representantes de las Asociaciones de Padres y Madres, de las Escuelas (cuya convocatoria se abrirá también a los representantes del alumnado) y si es posible, del Ayuntamiento. En esta reunión, se abordará el camino a emprender como Comunidad Educativa, y se fijarán los objetivos y compromisos que se tomarán conjuntamente. Se invitará a contactar con agentes de otros pueblos para que mediante la fuerza del grupo vayamos poco a poco tejiendo toda Gipuzkoa de Comunidades Educativas activas en son del bienestar adolescente y un futuro más saludable para todos.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

Formación del profesorado

(2-1h:30/ sesión)

1. Formación Integral del Móvil: En esta primera sesión, tras explicar los pormenores del programa, se trabajará un conocimiento profundo y sólido necesario para entender realmente estas tecnologías (redes sociales...), junto con la neurología adolescente. Para tener una idea más precisa, en esta formación se verá, entre otras cosas, y siempre desde el prisma de la educación formal, cuál es el verdadero negocio de estas redes sociales y su lado oculto, cómo consiguen mantenernos pegados a la pantalla, cuáles son sus principales técnicas tecnológicas y psicológicas para ello y sus consecuencias, cómo influye en la autoestima del adolescente, cómo funciona el aparato emocional del cerebro adolescente, y las consecuencias de un uso precoz e inadecuado se verán en los datos. Es decir, se trabajarán de la forma más pragmática posible conceptos y situaciones en las que es imprescindible saber para desarrollar una relación sana.

En cuanto a la dinámica de la sesión, se divide en 4 bloques que requieren explicaciones de 15-20 minutos. Al final de cada bloque, se hace un alto y se da el relevo a los asistentes para plantear sus dudas, reflexiones e inquietudes. Si bien es cierto que el programa en general y las sesiones en concreto, van en una línea bien estipulada y preparada, el objetivo principal es satisfacer las necesidades de los asistentes, por lo que su participación es fundamental.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

2. La salud mental de los adolescentes. En esta sesión nos adentraremos en el conocimiento necesario para entender realmente la salud mental de los adolescentes de hoy en día. Comprenderemos y trabajaremos los trastornos más comunes de nuestros jóvenes (trastornos alimenticios, ansiedad y depresión, autolesiones...), trabajando las posibles herramientas, respuestas y soluciones concretas a cada trastorno. El arraigo del conocimiento y la comprensión es fundamental para poder pasar a las acciones y empezar a dar la vuelta a los datos de los que disponemos. Ahondaremos en lo que se esconde tras el consumo de pantallas, las adicciones, las carencias emocionales y mentales y se trabajarán los procesos cognitivos, emocionales y mentales internos que influyen en estos comportamientos juveniles y así poder prevenirlos. Trabajar el funcionamiento de toda la maquinaria que está detrás del comportamiento y la acción buscando el bienestar integral de los adolescentes y aupando la salud mental, emocional, física y social.

3. Formación en Riesgos y Uso de las Redes Sociales: Una vez consolidados los conocimientos trabajados en la primera sesión, se dotará a los docentes de posibles herramientas, proyectos y pautas educativas que podemos llevar a cabo desde el ámbito escolar en concreto para abordar de la manera más efectiva posible el dilema del móvil, sus riesgos (grooming, sextorsion, Netiqueta...) y fomentar su uso racional. También se dará la oportunidad de exponer con detalle el proyecto *No Phone Challenge*, recientemente galardonado con el premio a la mejor práctica en materia de adicciones en Euskadi en el periodo 2022-2024 por el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, ofreciendo los materiales necesarios y profundizando en la variabilidad y flexibilidad que pueda tener para que pueda ser aplicado en el centro, Tras resolver todas las dudas que los asistentes puedan tener, la formación termina conociendo los hábitos saludables y estrategias constatados para mantener una relación saludable con esta tecnología.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

4. Adentrándonos en la adolescencia: miedos, valores, autoestima, y la importancia de la construcción identitaria serán las líneas generales de esta última sesión. Esta sesión tiene como objetivo proporcionar a los docentes asistentes una amplia elaboración de las diferentes herramientas, hábitos, educación y propuestas que tenemos a nuestro alcance para mantener una relación sana con nosotros mismos a nivel de salud mental y emocional. El fin de todo ello es, que los educadores y educadoras dispongan de un amplio y práctico conocimiento, en el que añadan diferentes herramientas útiles a su rica caja de herramientas emocionales, y puedan llevar a cabo una pedagogía de alta calidad con su alumnado en este sentido, eligiendo por ellos mismos a colación del contexto en el que se encuentra qué y cómo utilizar lo aprendido. Sigue la misma dinámica de la primera sesión, dando el cierre a estas 4 sesiones y haciendo una reflexión de lo expuesto en el proyecto *No Phone Challenge*, en caso de tener la oportunidad de haberlo realizado.

* **Reunión:** Tras las formaciones se dará la posibilidad de celebrar una sesión. Nos reuniremos con representantes de las asociaciones de padres y madres, de las escuelas (la convocatoria se abrirá también a los representantes del alumnado) y a poder ser, del ayuntamiento. En esta reunión, se abordará el camino a emprender como Comunidad Educativa, y se fijarán los objetivos y compromisos que se tomarán conjuntamente. Se invitará a contactar con agentes de otros pueblos para que mediante la fuerza del grupo vayamos poco a poco tejiendo toda Gipuzkoa de Comunidades Educativas activas en son del bienestar adolescente y un futuro más saludable para todos.

ZEOS PROGRAMA

ZENTZUZKO ERABILERA ETA OSASUNA SARETZEN
TEJIENDO SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

Formación con los estudiantes

En las formaciones del alumnado se busca, por un lado, adquirir un conocimiento y una concienciación profunda sobre los riesgos de las redes sociales y, por otro, generar en el individuo capacidades para promover una relación sana con el teléfono. Asimismo, para mejorar el bienestar del adolescente y construir una salud mental sólida, se buscará el desarrollo de capacidades y, también, de herramientas emocionales con el fin de mejorar la autoestima del alumno. Trabajo de prevención y autoconocimiento, construyendo relaciones más sanas con uno mismo y su alrededor, combinando la elaboración psicológica y emocional. Estas actividades se adaptan a las características y necesidades del momento evolutivo y nivel de estudios del alumno (se pueden realizar desde el 5 de primaria hasta 4º de ESO). Las formas de llevar a cabo estas formaciones se acuerdan con el centro y el objetivo es claro: Mejorar holísticamente el bienestar de los adolescentes y convertir a las nuevas generaciones en agentes activas en son de un futuro más saludable.

CONTACTO

GRUPO



Telmo Lazkano

Es profesor de Ciencias Sociales en el Centro Territorial de Gipuzkoa para la Atención Hospitalaria, Domiciliaria y Terapéutico-educativa, además de divulgador y ponente en materia de pantallas y redes sociales. Formado en Psicología para Educadores por la Universidad Camilo José Cela, está especializado en Psicoterapia Breve con niños y adolescentes por la universidad de San Jorge de Zaragoza y la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia de Madrid. Su campo de experticia es la influencia de la influencia de las redes sociales y pantallas en la sociedad en general, y en los adolescentes en particular. Es co-autor de la obra “Las Voces del Silencio, La salud mental adolescente en la década del cambio” y el Departamento de Salud del Gobierno Vasco le otorgó el premio a la mejor práctica en el ámbito de las adicciones en Euskadi (2022-2024), por su proyecto *No Phone Challenge*.



Maitane Ormazabal

Trabaja como Terapeuta, Experta en Psicoterapia Breve, en Evaluación Psicológica y Psicodiagnóstico, y en Intervención en Trauma con E.M.D.R. por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia de Madrid. Experta Acreditada ACTP po ICF y por ASESICO como Coaching personal y ejecutiva, con PNL, Neurociencia e Inteligencia Emocional nivel Excellent y Programa Superior de Crecimiento y Liderazgo Emocional Personal y Ejecutivo. Es, asimismo, profesora de Pedagogía Terapéutica y Técnica Superior en Integración Social. Actualmente colaboradora como coach y terapeuta en Eitb. Es autora de los libros “Las Voces del Silencio, La salud mental adolescente en la década del cambio” y el libro “Autoestima como Vitamina”.

E-mail-a: zeosprograma@gmail.com

