



TopaGune Ikastaroa: Gorputz aniztasuna, bizikidetzarako gakoa



Estigmatik gabe, ohitura osasungarrien sustapena
berreraikitzekeo estrategiak.

07.Jul - 08.Jul 2025

Cod. H11-25

Mod.:

Face-to-face

Edition

2025

Activity type

Summer course

Date

07.Jul - 08.Jul 2025

Location

Miramar Palace

Languages

Basque Spanish

Academic Validity

20 hours

Organising Committee



Description

Hamarkadak daramatzagu haurren artean ohitura osasungarriak sustatzeko estrategiekin lanean. Alabaina, sedentarisismoaren, elikagai talde jakin batzuen kontsumoaren eta gorputzaren onarpen mailaren inguruko datuak ez dira onak. Garatzen dihardugun programak aztertu behar ditugula adierazten dute esperientziak eta datuek, eta ikasleen osasunean eragina izan dezaketenek alderdiei buruz hausnartu behar dugula. Agian, gorputzasunetik harago begiratzen hasi behar dugu, eta osasun fisikoa, mentala eta emozionala barne hartzen dituen osasun integrala lortzen lagunduko diguten ohitura osasungarriak sustatu.

Egungo dietaren kulturak ez du bere helburua lortzen eta pisuarekiko estigma handitzen du gainera; hala, ondorio kaltegarriak eragiten ditu adin txikikoen osasunean. Estrategia gorputz-zentristetan eta nutrizio gomendio murriztaileetan oinarritutako osasunaren sustapenak gorputzaren onarpena txiki-txikitatuz okertzen du eta janariarekiko harreman txarra eragin. Bi faktore horiek Elikadura Portaeraren Nahasmendua sortzeko arrisku handiko eragiletzat jotzen dira.

Gero eta kezka handiagoa dago gure gorputzei buruz, eta ezin da zalantzan jarri presio estetikoak adin txikikoei ere eragiten diela. Lodifobia duen gizartean bizi gara, eta konturatu behar dugu estigma horrek eta estigma hori saihesteko estrategiek osasunean duten eraginaz. Gaur egun, badirudi gorputz ez-normatiboak direla bullying-a pairatzeko faktore nagusi, eta horrek kalte garrantzitsuak izan ditzake epe laburrean eta luzean haur horien osasun fisiko eta mentalean. Bizitzako etapa honetan garatzen diren estrategiek, gorputzak ez estigmatizatzeaz gain, gorputz aniztasuna onartzeko eta bizikidetzak hobetzeko izan beharko lukete.

Uda Ikastaro honetan, hainbat gai landu eta hausnartu nahi dira, hala nola lodifobia, pisuaren estigma, aniztasuna, onarpena eta gorputzaren ahalduzkoa, baita dietarik gabeko elikadura intuitibo eta osasungarria ere. Horretarako, esparru horretan adituak diren hizlariak hartuko dute parte, ohitura osasungarriak eta ongizate integrala sustatzeko paradigma aldaketa beharrezkoa dela erakusten duten ebidentziak azaltzeko. Adituen mahai-inguru bat ere planteatzen da, non eskolen errealitatea planteatuko den jolastokietan, jantokietan, bazkarietan, kirolean, etab.

Hitzaldiak osatzeko, ikasitakoa deseraikitzen lagunduko duen tailer bat egingo da: zientziak aurrera egiten baitu, etengabe zalantzan jarri eta birplanteatu egiten delako. Talde txikitan parte hartzeko dinamikak erabiliko dira, gure lan jardueran egindako praktiken inguruan hausnartzen eta gure egunerokoa hobetu ditzakegun ideiak, konponbideak eta jarrerak sortzen lagunduko digutenak. Hori guztia jokabide benetan osasungarriak eta inklusiboak sustatzeko.

Ikastaro hau TopaGune motatakoa izango da. Izen hau, partaidetza maila altuena eragiten duten ikastaroei ematen zaie. Kasu hauetan ikastaroen zuzendariak, UIKko zuzendaritza akademikoak eta ikastaroan erraztatzaile lanak egingo dituen pertsonak elkarrekin diseinatzeko dituzte eraginkorrenak izango diren teknikak ikastaroa parte hartzailea izateko. Horrela, ikastaroan parte hartuko duten pertsonak Uda Ikastaro honetan proposatuko diren hausnarketa eta ko-sorkuntza dinamiketan parte hartze aktiboa izango dute.

Objectives

Pisuaren inguruko estigmak bizikidetzan duen eraginari buruz gogoeta egitea, eta honek ikasleen artean bullying-a eragiteko duen arriskuaz.

Zentroan garatzen ditugun ekintzak aztertzea eta ikasleen osasunean eragina izan dezaketenek faktoreen inguruan hausnartzea.

Hezkuntza komunitatean ohitura osasungarriak sustatzea, gorputzaren itxuran oinarritzen ez den ikuspegi batetik; ikasleen ongizate fisikoa, mentala eta emozionala sustatuz.

In collaboration with



Program

07-07-2025

09:00 - 09:15	Presentation by the Director of the activity Amaia Irazusta Astiazaran UPV/EHU - Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea Idoia Zarrasquin Arizaga UPV/EHU - Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea
09:15 - 10:00	“Gorputz osasuntsuaren falazia” Amaia Irazusta Astiazaran UPV/EHU - Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea
10:00 - 11:30	“Cánones estéticos: un factor de riesgo para la salud” Magdalena Piñeyro Magdalena Piñeyro - Hedatzailea
11:30 - 12:00	Break
12:00 - 13:00	“Promover la aceptación corporal y construir espacios seguros para la diversidad corporal desde el aula” Kike Esnaola FORAPSICO - Psicólogo
14:00 - 15:00	“Cultura de dieta: el negocio billonario de la insatisfacción corporal” Gabriela Uriarte GU - Nutricionista

08-07-2025

09:00 - 09:45	“Jarduera fisikoa eta gorputz aniztasuna eskola adinean” Irantzu Ibañez Lasurtegui UPV/EHU - Hezkuntza eta Kirol Fakultateko irakaslea
09:45 - 10:30	“Elikadura osasuntsua eta intuitiboa” Garazi Lizarraga Lertxundi Erikaeskola - Nutrizionista
10:30 - 11:00	Break
11:00 - 11:45	“Sare sozialen erabilera haur eta nerabeetan, lagun edo etsai?” Juan Manuel Machimbarrena Garagorri UPV/EHU - Psikologia fakultateko irakaslea
11:45 - 13:15	Round table: “Obesitatearen estigma eskoletan” Idoia Zarrasquin Arizaga Eskoletako ordezkaria - Orientatzaile / Irakasle (Moderator) Juan Manuel Machimbarrena Garagorri UPV/EHU - Profesor Facultad de Psicología Garazi Lizarraga Lertxundi Erikaeskola - Nutricionista Irantzu Ibañez Lasurtegui UPV/EHU - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea
13:15 - 15:00	Bazkaltzeko tartea
15:00 - 17:00	“Paradigma zaharrak hausten eta berriak berreraikintzen”

Tailer partehartzailea

Idoia Zarrazquin Arizaga | UPV/EHU - Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea
Amaia Irazusta Astiazaran | UPV/EHU - Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea

Directed by



Amaia Irazusta Astiazaran

UPV/EHU, Directora Aulas Experiencia

Diplomada en Enfermería y Licencia en Antropología Social y Cultural. Realizó su tesis doctoral estudiando los hábitos de alimentación del alumnado universitario. Profesora Titular de la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU. Ha desarrollado su labor docente e investigadora en los hábitos alimentación y actividad física. Además ha colaborado en diferentes proyectos relacionados con la promoción de hábitos de vida saludables.



Idoia Zarrazquin Arizaga

UPV/EHU

Idoia Zarrazquin es diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Farmacia por la Universidad de Navarra. Además de Doctora en Fisiología por la UPV/EHU desde el año 2012. En la actualidad, realiza su labor docente en el grado de Enfermería de la UPV/EHU, en las asignaturas Farmacología, Enfermería Clínica y Nutrición y Salud. Además, participa en la coordinación del Máster sobre Envejecimiento Activo y Calidad de Vida de la UPV/EHU y es coordinadora del Servicio de Asesoramiento Educativo de la UPV/HU en Guipúzcoa. Desde el año 2017 es Académica de número de la Academia Española de Nutrición y Dietética y ha participado en 22 proyectos de investigación sobre dicha temática y ha publicado 18 artículos en revistas de impacto internacional.

Teachers



Kike Esnaola

Kike Esnaola es psicólogo sanitario, orientador educativo y divulgador. En la actualidad centra su trabajo en el ámbito de la psicología de salud y la psicología educativa. Dirige FORAPSICO, su centro sanitario en Donostia y también atiende a población de todo el territorio nacional en formato online. Es el responsable del Departamento de Orientación y Atención a la Diversidad del centro ALDAPETA Maria Ikastetxea. Además, colabora con el País Semanal y es divulgador en redes sociales. Sus temas principales son la Psicología crítica, la salud mental con mirada inclusiva y la Conducta Alimentaria.



Irantzu Ibañez Lasurtegui

arduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua (UPV/EHU). Jarduera Fisikoaren, Nutrizioaren eta Osasun Publikoaren Zientzietako Master Ofiziala Bristolgo Unibertsitatean (Erresuma Batua) eta Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Nazioarteko Doktorea (2016). Hezkuntza eta Kirol Fakultateko irakaslea, Musika, Plastika eta Gorputz Adierazpenaren Didaktika sailean. Gaur egun, Heziketa Fisikoko minorraren Jarduera Fisikoa eta Osasuna irakasgaian (Lehen Hezkuntzako Gradua) eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako eta Batxilergoko Irakasleen Prestakuntzako Masterrean irakasten du. Jarduera Fisikoaren eta Osasunaren arloan hasi zen ikertzen, eta doktoratu aurreko 3 hilabeteko egonaldia egin zuen Jyvasylako Unibertsitateko Ikerketa Zentroan (Finlandia). Gaur egun, bere ikerketa-ildo nagusiak eskola adineko umeen jarduera fisikoaren eta kirol-jardueraren ohiturak aztertzen ditu. Gainera, kirol- eta gizarte-bazterketaren aurka borrokatzen duten kirol-ekimen inspiratzaileak aztertzen dituen Europako proiektu baten parte da (ALLSTARS - Erasmus+). Bere irakaskuntza-jarduerak, eskolak, oro har, eta Heziketa Fisikoak, bereziki, jarduera fisikoa eta kirola ikuspegi holistikoa batetik sustatzean duten garrantzia azpimarratzen du.



Amaia Irazusta Astiazaran

UPV/EHU, Directora Aulas Experiencia

Diplomada en Enfermería y Licencia en Antropología Social y Cultural. Realizó su tesis doctoral

estudiando los hábitos de alimentación del alumnado universitario. Profesora Titular de la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU. Ha desarrollado su labor docente e investigadora en los hábitos alimentación y actividad física. Además ha colaborado en diferentes proyectos relacionados con la promoción de hábitos de vida saludables.



Garazi Lizarraga Lertxundi

Nutrizioari eta dietetikari buruzko nire ikasketak Gasteizen hasi ziren, eta bertan giza elikadura eta dietetika diplomatura egin nuen. Behin ikasketa hauek bukatuta, arlo desberdinetan formatzen joan naiz, jarraitu nahi dudak bidea bilatzen joan naizen bitartean. Haurtzaroko elikaduran, kirol elikaduran, nutrizio klinikoan, elikadura nahasteetan edota patologia digestiboetan formatu naiz. Gaur egun, heziketa nutrizionalean eta transtorno funtzional digestiboetan zentratzen naiz. Ez dut nutrizioa ulertzen pertsonaren errealitate eta ezaugarri guztiak ezagutu gabe, eta beraz, ikasketa ofizialetatik haratago, nerretzat nutrizio konsultan lan egiterako garaian beharrezkoa diren ezaugarrietan (enpatia eta entzutea) formatzea ezinbestekoa izan da. Ez dut kajoetatik ateratzen diren dietetan sinisten, pertsona bakoitzaren ezaugarri eta egoerara egokitutako planteamendu pertsonalizatueta baizik.



Juan Manuel Machimbarrena Garagorri

Licenciado (2012) y doctor en Psicología (2017, premio extraordinario de doctorado) por la UPV/EHU. Profesor adjunto del departamento de Psicología clínica y de la salud y metodología de investigación. Autor de varios artículos publicados en revistas nacionales e internacionales. Ha participado en diferentes proyectos de investigación. Ha presentado varias comunicaciones a congresos y ha realizado una estancia en la Universidad de Amberes. A nivel docente imparte asignaturas tanto en el grado de Psicología, Máster en Psicología General Sanitaria y el máster de investigación en Psicología de la EHU/UPV. En cuanto a gestión, actualmente es coordinador del grado de Psicología desde el curso 2021-2022. Sus líneas de investigación se centran en diferentes riesgos de Internet para los adolescentes y la acumulación de los mismos y su impacto en su calidad de vida relacionada con la salud. Estos riesgos incluyen tanto las problemáticas de carácter relacional (p.ej: bullying, cyberbullying, cyber dating abuse, sexting...) como aquellas de uso disfuncional de la tecnología (p.ej: uso problemático de internet, Internet Gaming Disorder..) y su relación con variables personales y familiares teniendo como objetivo la prevención.



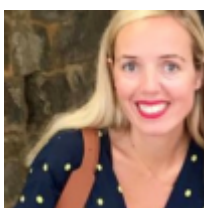
Magdalena Piñeyro

MAGDALENA PIÑEYRO (Montevideo, 1986). Licenciada en Filosofía y Máster en Estudios de Género y Políticas de Igualdad, investigadora independiente especializada en género y diversidad corporal. Ha publicado, entre otras, las siguientes obras: "Stop Gordofobia y las panzas subversas" (Zambra, 2016), "10 gritos contra la gordofobia" (Vergara, 2019), "Guía Básica sobre Gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia", del Instituto Canario de Igualdad (2021), y "Som Massa. Guía sobre grassofòbia en l'àmbit educatiu" (con Magranes, 2023). Realizadora de la charla TEDx "Acabemos con la gordofobia ya" y Directora Técnica de las Jornadas sobre Gordofobia y Violencia Estética del Instituto Canario de Igualdad (2020-2023). En la actualidad, centra su actividad en la formación, escritura y sensibilización.



Gabriela Uriarte

Soy graduada en Nutrición Humana y Dietética y Master Universitario Europeo en Alimentación y metabolismo. Especialista en conducta alimentaria desde hace más de 12 años ayudo a personas online y de manera presencial en mi centro interdisciplinar GUNUTRICION. Soy autora de dos libros, tengo un podcast "al salir de consulta" y presento en ETB2 A bocados, un programa de nutrición y gastronomía desde hace 8 años. Trabajo desde el prisma de la no dieta y la peso inclusión, que celebra la diversidad corporal y busca que las personas se cuiden de manera personalizada y sin dieta



Idoia Zarrazquin Arizaga

UPV/EHU

Idoia Zarrazquin es diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Farmacia por la Universidad de Navarra. Además de Doctora en Fisiología por la UPV/EHU desde el año 2012. En la actualidad, realiza su labor docente en el grado de Enfermería de la UPV/EHU, en las asignaturas Farmacología, Enfermería Clínica y Nutrición y Salud. Además, participa en la coordinación del Máster sobre Envejecimiento Activo y Calidad de Vida de la UPV/EHU y es coordinadora del Servicio de Asesoramiento Educativo de la UPV/HU en Guipúzcoa. Desde el año 2017 es Académica de número de la Academia Española de Nutrición y Dietética y ha participado en 22 proyectos de investigación sobre dicha temática y ha publicado 18 artículos en revistas de impacto internacional.

Registration fees

FACE-TO-FACE	UNTIL 30-06-2025	UNTIL 07-07-2025
young fee	25,00 EUR	52,00 EUR
UIK euskaraz	-	74,00 EUR
Reduced fee regular	-	63,00 EUR
Registration exemptions	-	52,00 EUR
Learn to Teach - Basque Government	-	63,00 EUR
Learn to Teach - Navarre Government	-	63,00 EUR
Professionals and students of euskaltegis or approved self-learning centers	-	63,00 EUR
Elkar	-	63,00 EUR
Courses for everyone	-	63,00 EUR
Donostia Kultura	-	63,00 EUR

Place

Miramar Palace

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa