



TopaGune Ikastaroa: Gorputz aniztasuna, bizikidetzarako gakoa



Estigmatik gabe, ohitura osasungarrien sustapena
berreraikitzekeo estrategiak.

Uzt. 07 - Uzt. 08 2025

Kod. H11-25

Mod.:

Aurrez aurrekoa

Edizioa

2025

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Uzt. 07 - Uzt. 08 2025

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Euskara Gaztelera

Balio akademikoa

20 ordu

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

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 dezaketen 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-txikitatzen 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 ahalduntzea, 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 egunerokoan 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 diseinatzen 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.

Helburuak

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 dezaketen faktoreen inguruan hausnartzea.

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

Lankidetzak



Programa

2025-07-07

09:00 - 09:15	Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena 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	Atsedena
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

2025-07-08

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	Atsedena
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	Mahai ingurua: “Obesitatearen estigma eskoletan” Idoia Zarrasquin Arizaga Eskoletako ordezkaria - Orientatzaile / Irakasle (Moderatzailea) 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

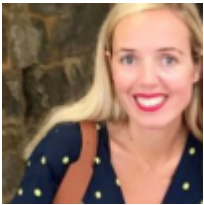
Zuzendaritza



Amaia Irazusta Astiazaran

UPV/EHU, Esperientzia Geletako Zuzendaria

Erizaintzako diplomaduna eta Gizarte eta Kultura Antropologiako lizentziaduna. Doktore-tesia unibertsitateko ikasleen elikadura-ohiturak aztertuz egin zuen. UPV/EHUko Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea titularra da eta bere irakaskuntza eta ikerketa lana jarduera fisiko eta elikadura-ohituretan garatu du. Gainera, bizi-ohitura osasungarriak sustatzearekin lotutako hainbat proiektutan parte hartu du.



Idoia Zarrasquin Arizaga

UPV/EHU

Idoia Zarrasquin Giza Nutrizioan eta Dietetikan diplomatua da eta Farmazian lizentziatua Nafarroako Unibertsitatean. Horrez gain, EHUko Fisiologiako doktorea da 2012. urtetik. Gaur egun, EHUko Erizaintza graduan ematen ditu bere klaseak: Farmakologia, Erizaintza Klinikoa eta Elikadura eta Osasuna irakasgaietan. Gainera, UPV/EHUko Zahartze Aktiboari eta Bizi Kalitateari buruzko Masterraren koordinazioan parte hartzen du eta Gipuzkoako UPV/HUko Hezkuntza Aholkularitza Zerbitzuaren koordinatzailea da. 2017az geroztik, Espainiako Nutrizio eta Dietetika Akademiako kide oso da, eta gai horri buruzko 22 ikerketa-proiektutan parte hartu du, eta 18 artikulua argitaratu ditu nazioartean eragina duten aldizkarietan.

Irakasleak



Kike Esnaola

Kike Esnaola psikologo sanitarioa, orientatzaile hezitzailea eta dibulgatzailea da. Gaur egun, osasun-psikologian eta hezkuntza-psikologian oinarritzen du bere lana. FORAPSICO zuzentzen du, Donostiako osasun-zentroa, eta lurralde nazional osoko biztanleei arreta ematen die online formatuan. ALDAPETA Maria ikastetxeko Orientazio eta Aniztasunari Arreta emateko Departamentuko arduraduna da. Gainera, El País Semanal-eko kolaboratzailea da eta sare sozialetan dibulgatzailea da. Gai nagusiak psikologia kritikoa, osasun mentala begirada inklusiboarekin eta elikadura-jokabidea dira.



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 Jyväskylako 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, Esperientzia Geletako Zuzendaria

Erizaintzako diplomaduna eta Gizarte eta Kultura Antropologiako lizentziaduna. Doktore-tesia

unibertsitateko ikasleen elikadura-ohiturak aztertuz egin zuen. UPV/EHUko Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea titularra da eta bere irakaskuntza eta ikerketa lana jarduera fisiko eta elikadura-ohituretan garatu du. Gainera, bizi-ohitura osasungarriak sustatzearekin lotutako hainbat proiektutan parte hartu du.



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 dudan 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

Psikologia Klinikaren eta Osasunaren Psikologia eta ikerketa metodologia Saileko irakasle agregatua naiz UPV/EHU. Nire ikerketa-ildoak Internetek nerabeentzat dituen hainbat arriskutan oinarritzen dira, bai eta arriskuen artean emate den pilaketan eta horrek osasunarekin lotutako bizi-kalitatean duen eraginean ere. Arrisku horien barruan sartzen dira harreman-arazoak, (adb, cyberbullying-a edo bikotearen ziberabusua) eta teknologiaren erabilera disfuntzionala, (hala nola Interneten edo sare sozialen erabilera problematikoan)



Magdalena Piñeyro

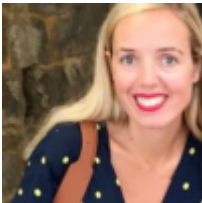
MAGDALENA PIÑEYRO (Montevideo, 1986). Filosofian lizentziatua eta Genero Ikasketetan eta Berdintasun Politiketan Masterra, generoan eta gorputz aniztasunean espezializatutako ikertzaile

independentea. Besteak beste, honako lan hauek argitaratu ditu: "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 ", Kanarietako Berdintasun Institutuarena (2021), eta "Som Massa. Guía sobre grassofòbia en l'àmbit educatiu"(Magranes, 2023). "Amaitu dezagun gordofobiarekin" TEDx hitzaldiaren errealizadorea eta Kanarietako Berdintasun Institutuaren Gordofobiari eta Indarkeria Estetikoari buruzko Jardunaldien zuzendari teknikoa (2020-2023). Gaur egun, prestakuntza, idazketa eta sentsibilizazioa ditu ardatz.



Gabriela Uriarte

Giza Nutrizioan eta Dietetikan graduatua naiz, eta Europako Unibertsitate Masterra Elikadura eta Metabolismoan. Duela 12 urte baino gehiagotik elikadura-jokabidean aditua, online eta aurrez aurre laguntzen diet pertsonen GUNUTRICION diziplinarteko nire zentroan. Bi libururen egilea naiz, podcast bat daukat "kontsultatik irtetea" eta A bocados aurkezten dut duela 8 urtetik, ETB2ko nutrizio eta gastronomia programa. Dietarik ezaren eta inklusio pisuaren ikuspegitik lan egiten dut, gorputz-aniztasuna ospatzen duena eta pertsonak modu pertsonalizatuan eta dietarik gabe zaintzea bilatzen duena.



Idoia Zarrasquin Arizaga

UPV/EHU

Idoia Zarrasquin Giza Nutrizioan eta Dietetikan diplomatua da eta Farmazian lizentziatua Nafarroako Unibertsitatean. Horrez gain, EHUKo Fisiologiako doktorea da 2012. urtetik. Gaur egun, EHUKo Erizaintza graduan ematen ditu bere klaseak: Farmakologia, Erizaintza Klinikoa eta Elikadura eta Osasuna irakasgaietan. Gainera, UPV/EHUKo Zahartze Aktiboari eta Bizi Kalitateari buruzko Masterraren koordinazioan parte hartzen du eta Gipuzkoako UPV/HUKo Hezkuntza Aholkularitza Zerbitzuaren koordinatzailea da. 2017az geroztik, Espainiako Nutrizio eta Dietetika Akademiako kide oso da, eta gai horri buruzko 22 ikerketa-proiektutan parte hartu du, eta 18 artikulua argitaratu ditu nazioartean eragina duten aldizkarietan.

Matrikula prezioak

AURREZ AURRE	2025-06-30 ARTE	2025-07-07 ARTE
Gazte tarifa	25,00 EUR	52,00 EUR
UIK euskaraz	-	74,00 EUR
Matrikula murriztua orokorra	-	63,00 EUR
Matrikula exentzioa	-	52,00 EUR
Irakasteko ikasten - Eusko Jaurilaritza	-	63,00 EUR
Irakasteko ikasten - Nafarroako Gobernua	-	63,00 EUR
Euskaltegi edo autoikaskuntzarako zentro homologatatuko kide	-	63,00 EUR
Elkar	-	63,00 EUR
Ikastaroak guztiontzat	-	63,00 EUR
Donostia Kultura	-	63,00 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa