



# ZER DA OSASUN ETA ONGIZATE EMOZIONALA?

(Ikuspegi bio-psiko-soziala)

Goretti Soroa

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO  
BIKAINASUN  
CAMPUSA

CAMPUS DE  
EXCELENCIA  
INTERNACIONAL



# Aurkibidea

## 1) Oinarrizko kontzeptuak

**1.1. Osasuna**

**1.2. Ongizate emozionala**

## 2) Tolosako estatistikak

**2.1. Diagnostiko aktiboak**

**2.2. Zerbitzu profesionalak**

## 3) Hizlariak



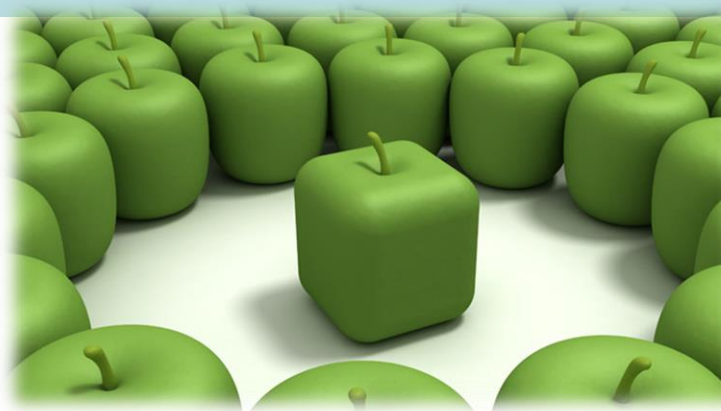


# **1) OINARRIZKO KONTZEPTUAK**

# 1.1. Osasuna

## Etimologia

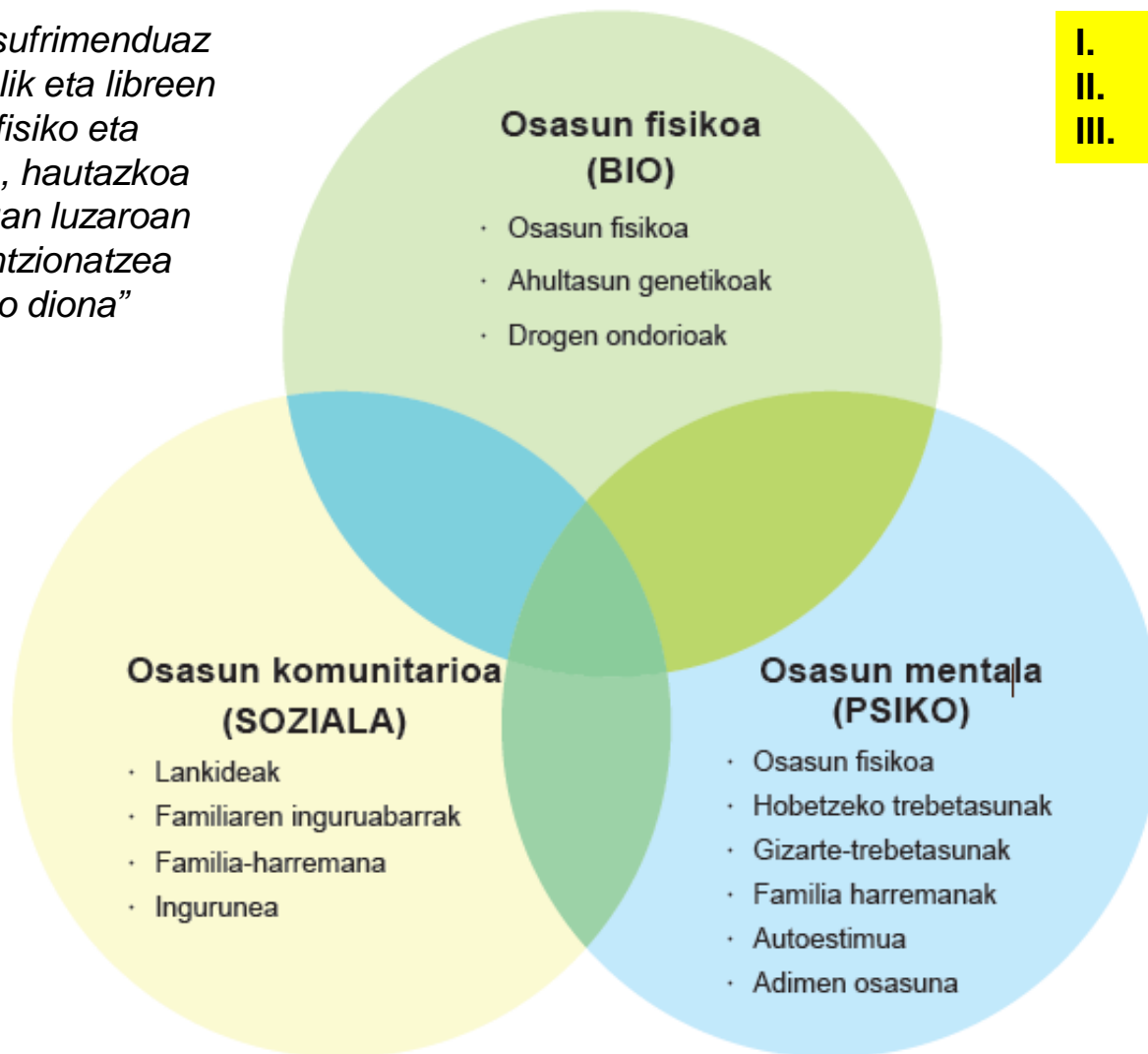
### ANALISI ETIMOLOGIKOA:



- **Euskaraz:** “osotasunatik” dator. Egoera integroan egon.
- **Ingeleraz:** *Health*
  - *Hale* (osasuntsua, kementsua) + *Whole* (multzoa, osotasuna).
- **Gaztelaniaz** “salud”, latinezko “salus”-tik dator.
  - Gizabanakoaren funtzionamendu normala.

# 1.1. Osotasuna

*“Min (fisiko) eta sufrimenduaz (psikologiko) ahalik eta librean den egoera fisiko eta psikologikoa da, hautazkoa den testuinguruan luzaroan eraginkorki funtzionatzea ahalbidetuko diona”*



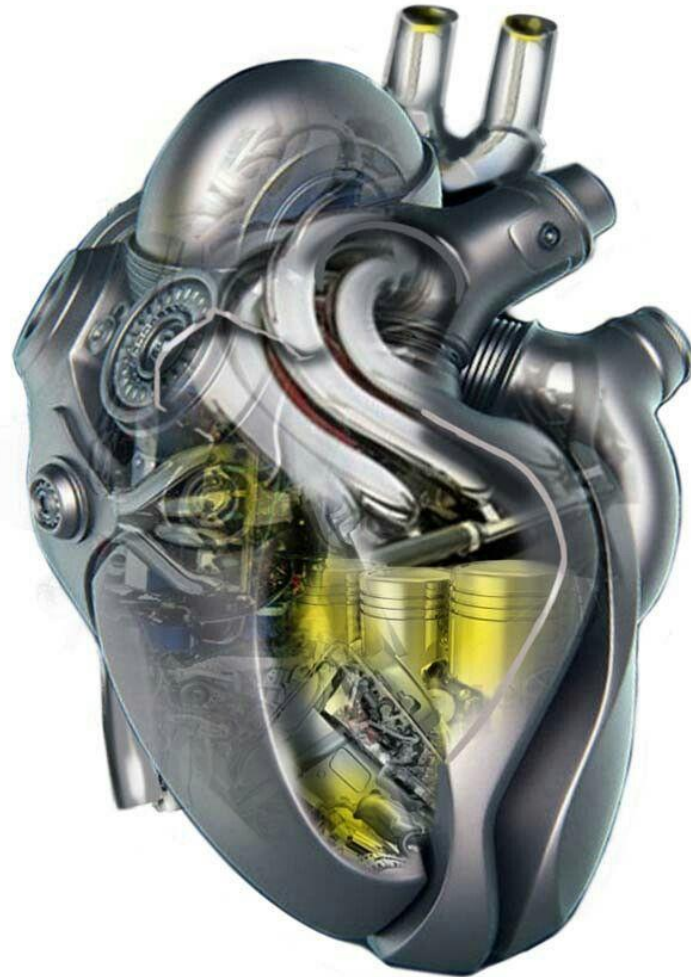
- I. PREBENTZIOA
- II. SUSTAPENA
- III. AHALDUNTZEA

**“Osasuna lortzea ez da bizitzaren helburu; osasunak bizitza kalitatea errazten digu”**

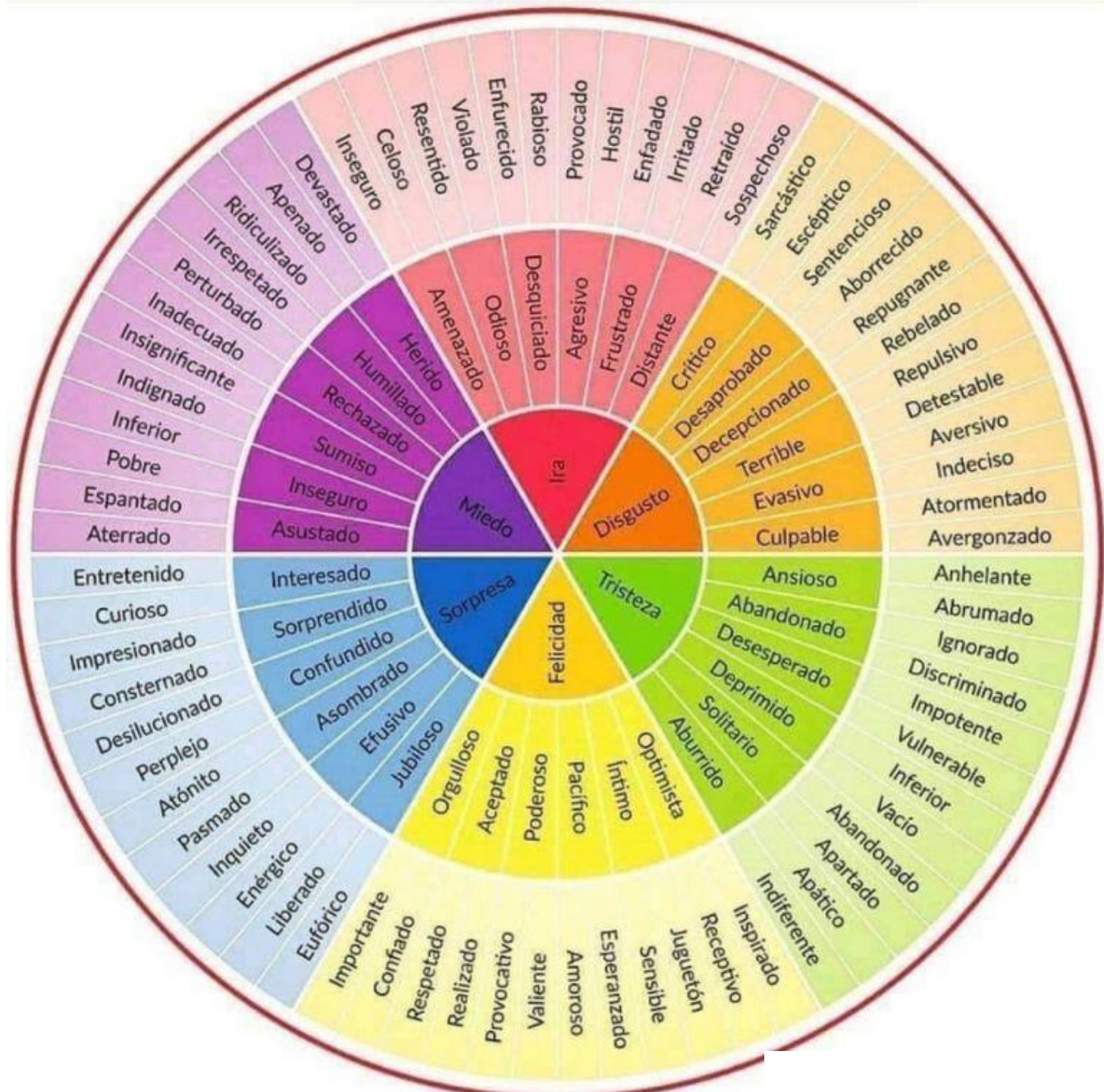
Iturria: Munduko Osasun Erakundea

# 1.2. Ongizate emozionala

**“Izaki sozialak gara”**



**E-motion**

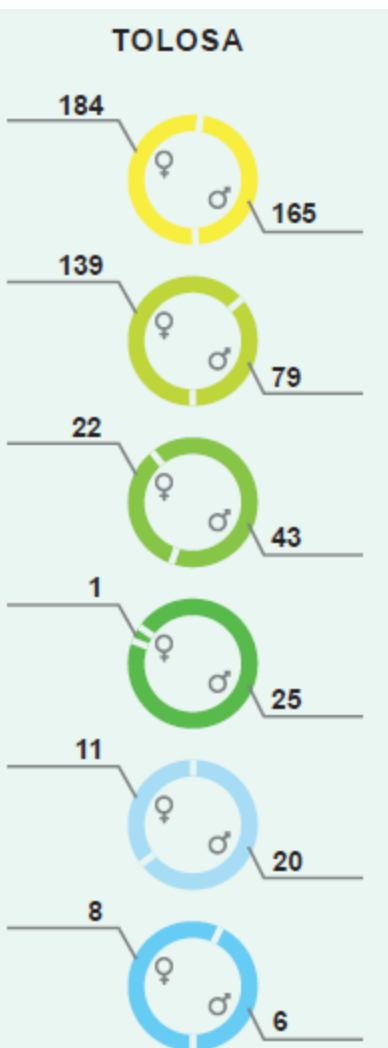


# Sufrimendurako (ondoez emozionala) arrazoi subjektiboak (Maslow, 1943):

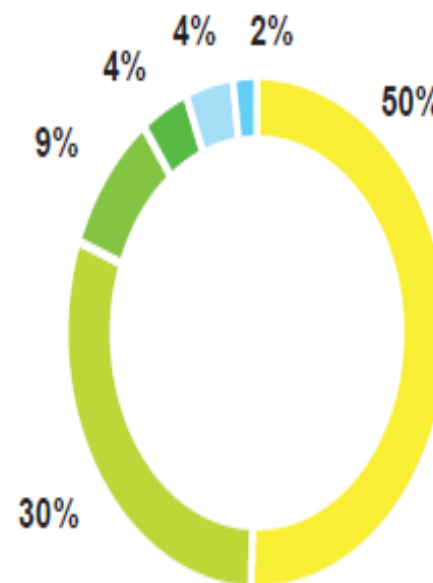
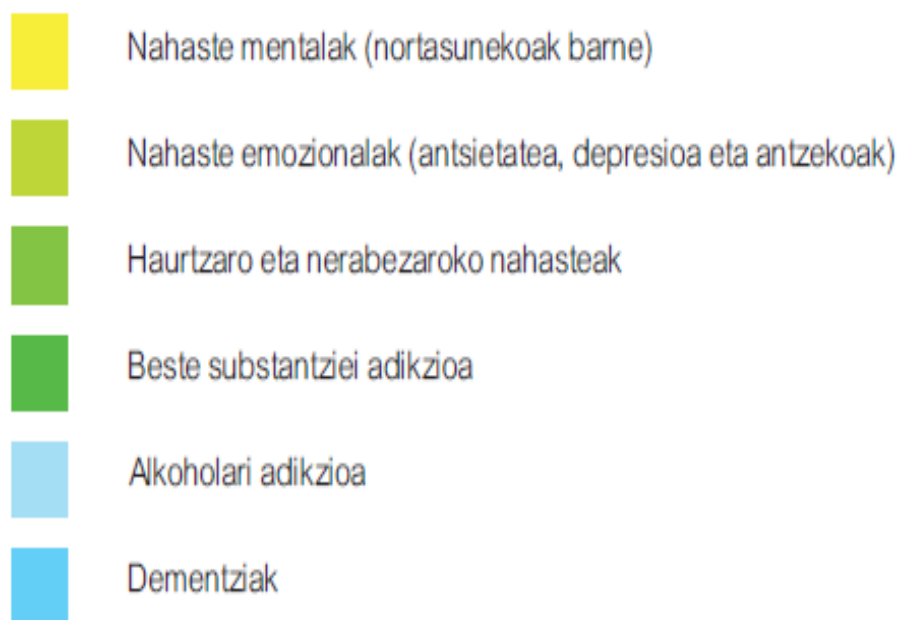


## 2) TOLOSAKO ESTATISTIKAK

# Osasun emozionalarekin zein mentalarekin erlazionaturiko datuak



COVID-19 krisialdiak osasun emozional eta mentalarekin loturiko arazoak nabarmenki areagotu ditu. Zehazki, pertsonen sufrimendu emozional eta mentala 5 multzo nagusi hauetan sailka genezake, **Tolosako erreferentziazko osasun mentaleko zentroetan 2021ean diagnostiko aktiboak zituzten pertsonak kontuan hartuta:**



# Laguntza profesionala



5 psikiatra  
2 psikologo

ESPAINIA



2 psikiatra  
1 psikologo

GIPUZKOA



2 psikiatra  
1 psikologo kliniko  
1 psikologo

TOLOSA



2 psikiatra  
1 psikologo  
1 gizarte langilea  
(2 aldiz astean)

---

 **20.000**  
PERTSONENTZAT

### Pertsonen osasun emozional/mentalari buruzko datu garrantzitsuak

**450** Milioi pertsona osasun emozional/mental arazoekin



**Bizitzan zehar**



**25%**



**Ez du tratamendurik jasotzen**



**35%**



**Diskriminatuak sentitu dira**



**75%**



**Osasun psikologikoko arazoak dira**



### Espainia mailan

Lehen arretan Osasun mental edo emozionaleko arazoak



**27,4%**



**2930**

suizidio 2020an

**1**

arrazoi ez naturalen artean



33% emakume

Auto-istripuak baino bi aldiz suizidio gehiago dago



Lanean diskriminatua osasun metalagatik



**44%**



### 3) HIZLARIAK

# Osasunaren eta ongizate emozionalaren marko orokorra

## 1

### Ainara Aranberri Ruiz

Ainara Aranberri Ruiz EHUko Psikologia Fakultateko irakasle da. Haur eta nerabeen erregulazio emozionalean aditua da.

#### Hizketa gaia:

Neuropsikologiaren ikuspegitik, norbanakoaren ongizateaz eta osasun emozionalaz arituko da. Adin-talde ezberdinetan kokatuz eta testuinguru ezberdinek (familia, lagunak, eskola/lana, gizartea) izan dezaketen eragina aintzat hartuz. Erregulazio emozionalaren garrantzia azpimarratuko du.

## 2

### Iñaki Izquierdo Amiano

Izan Fundazioan Sustraiak komunitate terapeutikoko zuzendaria da. Talde terapian eta terapia sistemikoan aditua da.

#### Hizketa gaia:

Ikuspegi sistemikotik, norbanakoaren ongizatean bere inguruko talde edo sistemek duten eraginaz arituko da, batez ere, prozesu terapeutikoetan duten garrantziaz.

# Lankidetza publiko-komunitarioaren marko orokorra

## 3

### Eva Salaberria Artano

Donostiako udaleko teknikaria da. Donostia Lagunkoia Hiri Planaren arduraduna da, baita Lurraldeko Ekintza Komunitarioa sustatzeko lantaldearen kidea ere.

#### Hizketa gaia:

Evak lankidetza publiko-komunitarioaren marko orokorra azalduko du eta lurralde mailan askotariko eragileekin batera garatutako ekintza-komunitarioaren markoa aurkeztuko du.

## 4

### Sorkunde Jaka

Donostia Udaleko Osasun Sustapeneko zerbitzuko teknikaria da eta erizaina da. Askotariko egitasmoak sustatu eta dinamizatu ditu, baita beste hainbatetan aktiboki parte hartu ere; Postalak 2020 eta Erlauntza.

#### Hizketa gaia:

Lankidetza publiko-komunitarioa osasunaren esparruan praktikan jartzeko hainbat modu partekatuko ditu. Horietako bakoitzean jasotako gakoak, sortu daitezkeen erronkak eta adibide praktikoak aurkeztuko ditu.

**Milesker!**

**[goretti.soroya@ehu.eus](mailto:goretti.soroya@ehu.eus)**

