

## **Yolanda Arrieta Malaxetxebarria: “ Arretaz begiratu, probatu, jolastu, ondo pasatu... Hortik abiatuta ekingo nioke haur literaturaren bilaketa-bideari”**

Haurren irakaslea da Yolanda Arrieta, baina UEUko “Euskal Haur Literaturaz zer dakigu?” ikastaroan heduen irakasle izatera pasa da bi egunetarako. Idazle ere badenez, haur literaturak duen garrantziaz aritu zaigu besteak beste. Praktikak eta teoria izango dra nagusi liburuen kontaketan bidez egingo den ikastaroan.

### **Haur literaturaturaren garrantzia geroz eta gehiago nabarmentzen da. Zergatik? Zer du hain garantzitsu egiten duena?**

Herri txikietako zaharrek beti esaten dute “tristea” dela haurrik gabeko herria; are gehiago, “hilda” dagoela. Haurrak behar ditu herri batek biziko bada; eta, antzinako jakintsu batek zioen bezala, haurrek (eta helduek) hiru motatako elikagaia behar dute (edo dugu), aurrera egiteko: jana, gorputza asetzeko; lagunak, bihotza alaitzeko eta kontuak, arima sosegatzeko. Janaren garrantzia ukaezina da; konpainiarena ere bai. Kontuei dagokienez, oinarri-oinarrian, zer da literatura? Kontuak esatea (edo idaztea) eta kontuak entzutea (edo irakurtzea).

### **Haur literaturak izan behar dituen gutxieneko ezaugarriak zeintzuk dira? Nola aukeratu bat hainbesteren artean?**

Tira, hau ez da matematika kontua, baina, beno, gutxieneko ezaugarrietan, joko sartuko nuke, emozioen bat pizteko ahalmena, eguneroko errealtatea ukatu gabe, gauza berriren bat esan nahi izatea... ahalik eta modu ederrenean. Hala ere, kontua ez da hain sinplea, eta tailerrak eta ikastaroak, hain zuzen ere, galdera horiei erantzun propioak bilatzeko egiten dira. Haur klase asko dago (helduak, zer esanik ez!), momentuak ere oso desberdinak dira eta aldarteak, egoerak, nahiak eta premiak, berriz, multi-poli-anitzak. Umeari janari berriak probatzeko egiten dugunean bezala, edota familia eta lagunarteko zirkulua zabaltzen diogunean lez, literaturarekin ere berdin egingo nuke. Arretaz begiratu, probatu, jolastu, ondo pasatu... Hortik abiatuta ekingo nioke bilaketa-bideari. Liburutegira joatea izan daiteke aurreneko pausoa. Han, mota askotako liburuak daude, informazioa ere badugu eta, gero, liburua etxera eraman ondoren, tartetxo bat hartu, umearekin kontu-kontari aritzeko, “zu eta ni, oraintxe, hementxe” eta ea zer gertatzen den. Biharamunean, bezperako esperientziari tira eginez, ekin berriro bideari... Bizitzan bezalaxe.

### **Irudiak berebiziko garrantzia dute haur literaturan, ezta? Nola laguntzen diete umeei?**

Irudiak asko laguntzen dio hitzari, bai ahoz, bai idatziz, batez ere, emozioz kargaturik datorrenean. Irudi bati jarraituz asma dezakegu ipuin bat, olerki bat, anekdota bat, gertaera bat... Ilustrazio batek, besteak beste, arreta mantentzen lagunduko digu. Dena den, irudi grafiko on batek, bene-benetan, piztu behar duena zera da: “bame-irudiak” sortzeko ahalmena, hots, irudimena.

### **Haur literaturaren inguruan sistema bat sortu dela esaten duzu, ezta? Zertan datza sistema horrek?**

Sortzaileak bere artean bame-irudi horiekin sortzen duen hazitik, hazi hori, liburu formaz, haur batek bere kasa edo heldu baten laguntzaz dezifratu arte dagoen guztia: idazlea, irudigilea, argitaletxea, kritikaria, aldizkaria, egunkaria, telebista (ez gehiegi) katalogoa, liburu-denda, liburutegia, itzultzailea, web orria, sare sozialak, plaza, parkea, haur txokoa, ludoteka, eskola, ikastola... Gaur egun, liburua merkatu bateko produktua da eta produktu guztiak bezala, kate baten zatia.



## **Umeentzako liburuak entretenitzeaz gain beste zein helburu betetzen dituzte? Bigaren hauek garrantzitsuagoak dira?**

Mari Asun Landak berriki esan duen bezala, liburu bat pedagogikoa da ondo idatzita dagoenean.

udako  
euskal unibertsitatea

### **Liburuak irakurtzeko bakarrik dira?**

Liburuak irakurtzeko egin dira, irudiz edota hitzez eginak dauden neurrian, baina liburuak gozatzeko ere badira. Edo alaitzeko. Edo aldarrez aldatzeko. Edo ezagutzen duzun beste norbaitekin inori esan ezin diozun hori partekatzeko... Hortik aurrera, nahi duzun guztia egin dezakezu liburuekin: isilik irakurri, ozenki irakurri, antzetzu, bertan ageri dena marraztu, zeure erara berridatzi, beste norbaiti kontatu, edo ahaztu...

### **Haur literatura izanda ere, haurrak ez garenok ere disfrutatzen dugu...**

Nahiez gero, bai. Letra gutxi izateak ez du esan nahi gutxiago balio duenik. Poesia onak ere, askotan, hitz gutxi behar izaten du.

### **Link interesgarriak eta bibliografia gaurkotua aipatzen duzu ikastaroko sarreran aurreratu zenezake honen inguruko zerbait?**

Etiket mundura salto egiten laguntzen digu, besteak beste, Galtzagorri elkarteak: [www.galtzagorri.org](http://www.galtzagorri.org) edota Donostiako Haur Liburuaren Dokumentazio guneak [www.donostiakultura.com](http://www.donostiakultura.com). Murgil eta ekin bideari, hots, zeure bideari.

Yolanda Arrietari buruz gehiago jakiteko hemen duzue Argiak eginiko elkarrizketa:

<http://www.argia.com/argia-astekaria/2376/haur-eta-gazte-literatura>

<http://www.argia.com/argia-astekaria/2376/yolanda-arrieta-barne-mundurik-gabe-literatura-letrak-eta-papera-besterik-ez-da>

## **Gotzon Carcar “Galdera hoberenak egiten ikasten badugu erantzun onenak bilduko ditugu”**

Gotzon Cárcar Muerza coach pertsonala eta enpresariala dugu eta gainera UEUkidea. UEUk Udako ikastaroen 41. edizio honetan “Coaching-erako sarrera” ikastaroan irakasle izango dugu, hain zuzen, Coaching teknikak ezagutarazteko eta egunerokotasunean baliagarri diren gaitasunak lortzen lagutzeko. Guk ere lanbide honi buruzko zenbait azalpen eskatu dizkiogu.

### **Coach bat ez da irakaslea, ezta entrenatzailea eta ez ditu gomendioak ematen. Zer egiten du Coach batek?**

Coach batek galderak egiten ditu, besterik ez. Horretan datza hain zuzen coaching prozesuaren ezaugarri bereziak.

Irudikatu dezagun egoera bat: pertsona bat baratz batean darama bizitzen bere bizitza osoa; oso ongi ezagutzen ditu lekuaren ezaugarriak eta mugak. Baina momentu bat heldu da hobeto bizi nahi duela, hobekuntzak nahi ditu. Halere, dituen erreferentziekin oztopo asko ikusten ditu. Orduan, coaching bitartez edo galdera bitartez, noizbait deskubritu eta desestali dezake bere baitan ezkuturik duen zerbait. Hau da, egunen batean, eskailera “berri” bat deskubritu dezake bere baratzeko horma gainetik begiratzeko, unibertso berri bat deskubrituz eta bide berriak zabalduz...

### **Ze gaitasun izan behar ditu Coach batek? Adibide praktikorik jartzeko gai izango zinateke?**

Nire ustez, coach on baten gaitasun garrantzitsuena barne isiltasuna da. Adibidez bezero batekin coaching egiten dudan bitartean, ene baitan, ez dago iritzirik bere asuntoari buruz, ez epaiketarik, ez usterik; dagoen gauza bakarra, bere asuntoa da, beraren unibertsoa, bere gorabeherekin eta bere barne egoerarekin. Horrek bezeroarengan eta prozesuarengan konfiantza ahalbidetzen du. Gehienok, kulturalki eta txikitatik ikasi izan dugu aholkuak besteei ematen eta besteengandik jasotzen. Coach bihurtzeko, hau izan daiteke saihestu beharko litzatekeen oztoporik handiena. Dakigunarengan konfiantza jarri beharrea, bezeroaren izaerarengan eta bere gaitasunengan jarri behar da konfidantza hori.

### **Zer ezberdintasun dago pertsona bakar batekin lan egitea edo talde edota enpresa batekin lan egitearen artean?**

Arretaren fokua da ezberdintasun handiena. Pertsona bakar batekin, arreta beregan zentratzen da bakarrik. Talde prozesu batean ordea, aldi berean, guztiengan (coach-a barne) jartzen da arreta. Kontuan izan behar dira beraien artean duten harreman mota, nola bakoitzak kudeatzen duen beste guztiarekin dituen harremanak, guztien artean dagoen eten gabeko eragina... Hau egiten ikasteko, entrenamendu egokia eta berezia beharrezkoa da, eta horretarako aukera dago coaching formakuntzan.

### **Zailtasun garaietan (krisi garaietan) Coach baten laguntza eskaera areagotu egiten da?**

Bai, nola ez. “Existentzia krisia” delako egoeretan ere bai. Gaur egun, oso ezaguna den krisi ekonomikoak eragin handia dauka. Baina adibidez dorre bikien gertaerak ere ansietate handia sortu zuen zenbait pertsonengan. Behar mota ugari esnatzen dira pertsonengan eta ez bakarrik diruarena.

### **Coach baten bezeroak gehienetan pertsona langilea edo enpresetako taldeak izaten dira, badago tokirik bere etorkizuna bideratzen dabilen ikasle batentzat?**

Bezeroaren profila ez da konkretu bat: etxekogizonak, etxekoandreak, ikasleak, irakasleak, langile “arruntak”, exekutiboak, kirolariak eta beste hainbat perfiletako jendea izan daiteke. Gainera, gaur egun azkarren zabaltzen ari den lanbidea da coach-arena, beraz, badago tokia profil ezberdinetako jendearentzat, denontzat ez bada.



**ueu**

udako  
euskal unibertsitatea

### **Erantzun hobereena galdera hoberenetan dago?**

Bai horixe! Nahiz eta ez ohartu, gizakiok etengabeko galdera/erantzun prozesu batean bizi gara. Galdera hoberenak egiten ikasten badugu erantzun onenak bilduko ditugu. Agian, une bat helduta coaching-a derrigorrezko irakasgai bat bihurtzeko aukera egon daiteke. Horrela, gizakiok hazkuntza hobetuz izateko aukera izango genuke, laburbilduz, eboluzio prozesua azkarragoa eta arinagoa izateko eta hobeto bizitzeko.



udako  
euskal unibertsitatea

## **Urko Arozena: “Zoriontsua izateak pozik egotearekin ez du zerikusirik, agian hor gertatzen da askotan nahasmena”**

Hasiak dira jada UEUK Baionan emango dituen Udako Ikastaroak. Musikari eta entrenamendu mentalean aditua den Urko Arozena izan dugu “Emozioak eta norberaren gaitasunak lantzen” ikastaroa ematen, zeinetan ikasleek beraien burua maitatzen eta zoriontsu izaten ikasi duten. Gu, berarekin hitz egin dugu ikastaroaren inguruan.

### **Zein izan da zure helburua ikastarora hurbildu diren ikasleekiko?**

Helburu bat baino gehiago izan arren, ikastaroko helburu nagusia barru lanketarako tresna eraginkorrek konpartitzea da. Ikasleek tresnok lantzen badituzte, haiek ingurukoekin konpartitu eta zorionaren maitasun mezua zabaltzeko bidea jartzea da aurrera begirako helburua.

### **Zein nolako ariketa praktikoak egingo dituzue klasean?**

Ariketa praktikoak, “Emozioak Entrenamendu Mentala” deritzon teknika bildumatik landuko ditugu. Bertan, indarberritzea edo erlajazioa, bisualizazioa, PNL (programazio neurolingüistikoa), erabateko barkamena, sofrologia, ametsak, eta abar luze luzea lantzen dira. Ariketak egiterakoan, begiak itxi eta barruko egoera emozionala nola dagoen ohartu, onartu eta hortik aurrera egoera hobetu behar balitz eman beharreko pausoak emango genituzke ikastaroan bertan.

### **Proposatzen dituzun hobekuntza pertsonalak, ikastaro hau eginez lor daitezke ala denbora gehiagoren beharra dago?**

Ikastaroan emango den aurrerapena edo sakontzea, pertsonaren gaitasun, ahalegin eta nahien araberakoa da. Ikasleek barruan aldaketak nabaritzea helburu duten ariketa praktikoak landuko ditugu. Ikastarora benetako lanketa egiteko asmoz datorrenak, hobekuntza pertsonala ekarriko dion hasierako zurrumbiloa bizi eta lana egiten badu, emozio zoragarriz beteriko bizitzaren bide bat ezagutuko du. Gizakiok momentuan sentitzen dugu. Momentu bakoitza bakarra eta errepika ezina denez, ikastaroan lortuko diren hobekuntzak edo martxan jarriko den egoera, eguneroko lanketarekin indartu beharra dago.

### **Gaur egun, gizartean, jendeak bizi dituen egoerak ikusita uste duzu, teknika hauek erabiliz soilik, gauzak alda daitezkeela?**

Gizartean gizaki adina egoera daude. Teknika hauek erabiliz praktikatzeko duena askoz hobe eta bere buruarekiko koherenteagoa sentitzen da. Honek emango dio indarra eta kemena gizartean eman beharreko aldaketak maitasunetik eta ekilibriotik egiteko. Maitasunetik eta ekilibriotik egiten diren aldaketak dira denboran irauten dutenak. edonola ere, ingurua aldatzea lortuko ez balitz ere, norbera askoz hobe sentitzen da eta honek bakarrik merezi du.

### **Ikastaroan, kontrol mentalaz eta yogaz hitz egingo duzu, baina baita ere, hain ezagunak ez diren beste teknika batzuetaz ere, adibidez: Sofrologia, Barakamen Erradikala eta Ho'oponopono teknika. Zertan datza azken honek?**

Ho'oponopono, Hawaiko biztanleek aspaldidanik erabiltzen duten tresna bat da. Bertan, kanpoko edozer gauzarekiko sentimendu negatiboak baretzeko bidea aurkezten da. “Sentitzen dut”, “barkatu”, “eskerrikasko” eta “maite zaitut” esaldiak errepikatzearen ondorio positiboa litzateke. Gehiago jakin nahi duenak, interneten informazio ugari aurki dezake. Azken finean, gure burua onartzen dugu, hutsune guztiekin. Eta gure burua erabat onartzen dugunean, gure errealitatea aldatu egiten da.

**Prentsa-harremanetarako: Idoia Torregarai**

**Tel.: 629 48 24 74**

**komunikazioa@ueu.org**



## **ueu** Zuk, pertsonalki, nola ulertzen duzu zoriontasuna? Bilatu behar den zerbait da ala inkontzienteki lortzen den zerbait?

udako euskal unibertsitatea Nire ustez, zoriontsua zara edo ez zara. Inkontzientetik ez du ezer, bilatu eta landu beharreko egoera da, ardura nabarmena eskatzen duena. Gure alderdi inkontzientea erabiliko dugu (gure buruaren %90az ari naiz) zoriontsuak izateko behar ditugun aldaketak eta baldintzak gureganatzeko. Zoriontsua izateak pozik egotearekin ez du zerikusirik, agian hor gertatzen da askotan nahasmena: zoriontsua izan zaitezke triste edo pozik egon arren. Zoriontsua izateko gomendioa: bizitza honetara zertara etorri zeran argitu, onartu eta arduraz jokatuaz, hura lortzeko pausuak eman zure bihotz barrutik.

### **AGENDA Uztailak 11, Osteguna**

#### Itzulpenaren teoria eta jarduna: bideak urratzen

09:00-10:45

Itzulpenaren boterea eta erresistentzia-ahalmena: teoria post-kolonialen ekarpena.  
Irakaslea: Aiora Jaka Irizar. Itzultzailea eta EHUko irakaslea. Itzulpengintzan doktorea.

11:00-12:30

Zuzentzaile baten barne-ahotsa. Saio praktikoa.  
Irakaslea: Fernando Rey Escalera. Itzultzailea eta zuzentzailea.

14:30-15:45

Itzuli eta ibili munduan: poesia itzultzeaz.  
Irakaslea: Itxaro Borda Charriton. Idazlea eta Historian lizentziatua.

15:45-17:00

Mahai ingurua: Literatur (itzulpenaren) kritika eta kanona.  
Irakasleak:

- Mikel Garmendia Ugarte. Ofizioz Administraziozko itzultzailea eta afizioz literatura-itzultzailea. EIZI Eren web-orrian argitaratzen ditu literatura-itzulpenen kritikak. UEUKidea.
- Itxaro Borda Charriton. Idazlea eta Historian lizentziatua.
- Hedoi Etxarte Moreno. Idazlea eta itzultzailea.

#### Euskal Haur Literaturaz zer dakigu?

9:00-12:30 eta 14:30-17:00

-Gaiak:

- Zeri deitzen diogu Haur Literatura?
- Euskal Haur Literaturaren ikuspegi orokor bat.
- Ipuingintzaren ezaugarri bila. Azpigeneroak.
- Poesiara hurbiltzen.
- Antzerki pixka bat.
- Irudiak eta letrak kontu-kontari. Album Ilustratuak.
- Zer egin liburuekin? Irakurketa isiletik irakurketa ozenera. Proposamen praktikoak
- Nola baloratu liburu bat? Nola egin iruzkin bat?
- Link interesgarriak eta bibliografia gaurkotua, inor ez galtzeko informazioaren ozeanoan.



udako  
euskal unibertsitatea

-Irakaslea: Yolanda Arrieta Malaxetxebarria. Irakasle ikasketak egin zituen. Antzerkia Donostiako Antzerti Eskolan. Gizarte eta Kultur Antropologia Lizentziatua da.

### Euskal Mitologia: hurbildu antzinako euskal mundura

9:00-12:30 eta 14:30-17:00

-Gaiak: Euskal mitologia.

-Irakaslea: Ixabel Millet. Kontalaria, formatzailea eta idazlea; euskal mitologia inguruko esperientzia handia dauka. UEUko kidea.

### Coaching-erako sarrera

9:00-12:30 eta 14:30-17:00

-Gaiak:

- Coaching-aren filosofia, historia, motak.
- Coach-aren perfila.
- Coaching-aren oinarriak eta "topaketarako" tresnak.
- Galdera ahaltzuak.
- Egungo egoera ≠ Egoera desiragarria.
- Trabak eta Helburuak.
- Bezeroaren buru-mapa.
- Coaching-aren trebetasunak.

-Irakaslea: Gotzon Carcar Muerza. Coach pertsonala eta enpresariala, Trainer's Training Masterra Programazio Neurolinguistikoa. UEUkidea.

### Emozioak eta norberaren gaitasunak lantzen

9:00-12:30 eta 14:30-17:00

-Gaiak:

- Gure burua maitatzen lagunduko diguten tresnak.
- Besteen aurrean gure burua eta gure proiektuak ziurtasunez defendatzeko tresnak.
- Beldur eszenikoa gainditzeko tresnak.
- Kideekin eduki genituzkeen konfliktoak baretu eta soluzionatzeko tresnak.
- Inguruko energiak gure alde jartzen ikasteko tresnak.
- Benetan nahi duguna zer den eta horren bila joateko tresnak.
- Gure memoria nabarmen hobetu araziko duten tresnak.
- Estresa desagertarazten lagunduko diguten tresnak.
- Gure gorputza energiaz betetzen lagunduko duten tresnak.
- Gure gorputza indarberritzen lagunduko duten tresnak.
- Humanoagoak izaten lagunduko diguten tresnak.
- Gure burua errespetatzen eta aldi berean ingurukoak errespetatzen lagunduko diguten tresnak.
- Azkarrago eta sakonago ikasten lagunduko diguten tresnak.
- Zoriontsu izaten lagunduko diguten tresnak.

-Irakaslea: Urko Arozena Muxika. Txistua eta perkusioan lizentziatua. Entrenamendu mentalan aditua.

### Elikadura burujabetza eta Agroekologia (II): nekazaritza iraunkorrean sakontzen

9:00-12:30 eta 14:30-17:00

**Prentsa-harremanetarako: Idoia Torregarai**

**Tel.: 629 48 24 74**

**komunikazioa@ueu.org**

-Gaiak:

- Euskal Herriko Laborantza Ganbaran, Ainiza (Behe Nafarroa): Nekazaritza iraunkorra aztertzeke metodologia ezagutu, aztertu, landu eta eztabaidatu. (Goiz eta arratsaldeko jardun praktikoa).
- Ortzainen eta Ainiza etxaldean bisita.
- Kaiku Enea ekoizleek bultzatutako denda (Arrosa) ezagutu.

-Irakasle arduradunak: Iker Elozegi (EHLG) eta Julen Azkoaga (baserritarra eta ikerlaria, Ingurugiro zientziak).

#### Ekintza kultural baten ebaluaketa

9:00-13:00

-Gaiak:

- Nola ebaluatzen den ekintza kulturala bat?
- Zer ebaluatzen den?
- Zer da ebaluazio bat?
- Antropologo baten lana izan daiteke?
- Ebaluaketari, antropologo batek zer ekartzen ahal dio? Etab.

-Irakaslea: Eric Dicharry Lavie. Idazlea, ikerlea eta artista.

#### Euskal emakumeak XX. mendean: estrategiak, bizi-ereduak eta ekarpenak

14:30-17:00

Mahai ingurua: Euskal Feminismoa: zapalkuntza hirukoitzaren teorizazioan sakonduz.

Irakaslea: Oihana Etxebarrieta legrand. Kazetaritzan lizentziatua eta Bilgune Feministako kidea.

Ikastaroak jarraitzeko:

<http://www.unibertsitatea.net/blogak/ueu365>

[#UI41](#)





udako  
euskal unibertsitatea

**Informazio gehiago eta matrikula:  
[www.ueu.org](http://www.ueu.org)**

**Prentsa-harremanetarako: Idoia Torregarai**  
Tel.: 629 48 24 74  
[komunikazioa@ueu.org](mailto:komunikazioa@ueu.org)