

Ezagutu zure etorkizuna

Lidergo Kooperatiboa, Xededun
Ekintzailletza eta Ekonomia Soziala.



Descubre tu futuro

Programa en Liderazgo Cooperativo,
Emprendimiento con propósito
y Economía Social.

ONGI ETORRI BATERA-RA!

Hau zure buruarekin konektatzeko espazioa da: zure interesak, talentuak eta gaitasunak deskubritzeko unea. Hemen emozioak kudeatzen ikasiko duzu eta datozen hilabeteetan zure bizitzan zer nahi duzun argiago nabigatzeko tresnak eskuratuko dituzu. Orain arteko ibilbidea hausnartuko dugu, norabide kontzienteago eta sendoagoan aurrera egiteko, zuk hautatutako norabidean.



¡BIENVENIDX A BATERA!

Este es un espacio para reconectar contigo misma, descubrir tus intereses, talentos y habilidades. Aquí aprenderás a gestionar tus emociones y a orientarte con más claridad hacia lo que deseas en los próximos meses. Reflexionaremos sobre tu recorrido hasta ahora, para dar pasos más conscientes y firmes hacia el lugar que tú elijas.



AGENDA

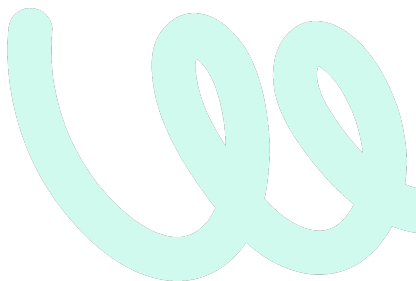
- 17:00** - Ongi etorria
- 17:30** - Hasiera
- 18:00** - Elkarrizketa
- 19:00** - Bizitzaren lerroa,
ikaste-kontratua eta
bizitzaren mapa
- 20:30** - Itxiera

EKAINAK 01

- 9:00** - Hasiera
- 9:30** - Eszenatokiak kokatzea
eta neurea irudikatzea
- 11:00** - Atsedena
- 11:30** - Hurrengo pausoak
aktibatu eta
ingurunearen mapa
- 14:00** - Bazkaria
- 15:30** - Itxiera

MAIATZAK 31

- 9:00** - Hasiera
- 9:30** - Ekonomia Sozial
Eraldatzailea,
Intersekzionalitatea eta
Zaintzaren Ekonomia
- 11:00** - Atsedena
- 11:30** - Zaintza-mapa eta
bizitzaren gupila
- 14:00** - Bazkaria
- 15:30** - Inguruarekiko lotura
- 16:00** - Manifestu pertsonala
- 17:30** - Atsedena
- 18:30** - Aurrera egiteko pauso
berriak
- 20:30** - Afaria
- 22:00** - Itxiera



1. EGUNA



1^{er} DÍA

Hasiera

Inicio

Nor naiz ni? Nondik nator? Zer hiru gauza gustatzen zaizkit edo konektatzen naute nirekin?

¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Qué tres cosas me conectan/me gustan?



Elkarrizketa

Diálogo

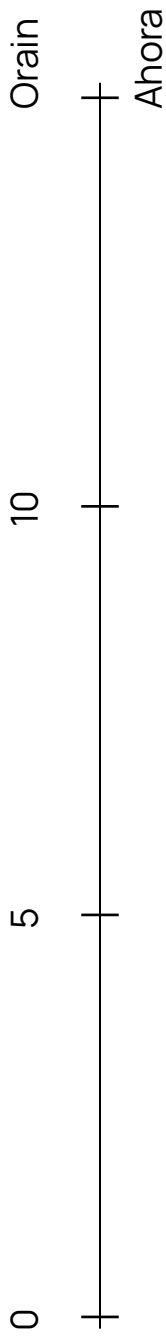
Zerk ekarri nau hona? Zer erakarri dit arreta? Nola sentitzen naiz hemen eta orain? Zerk mugitzen nau?

¿Qué me ha traído aquí? ¿Qué me ha atraído? ¿Cómo me siento aquí y ahora? ¿Qué me mueve?



Bizitzaren Ierroa

Línea de vida



Ikaste-kontratua

Contrato de aprendizaje

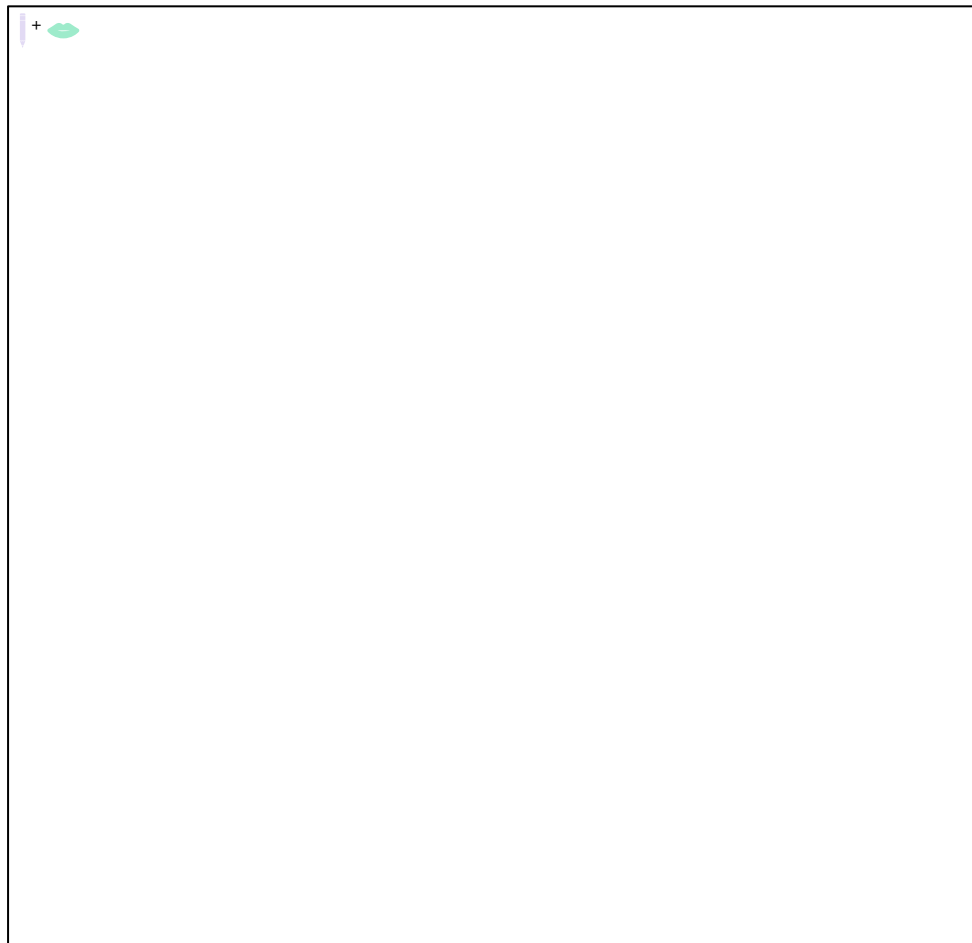
Nor naiz ni? Nola definitzen dut neure burua?

Zein esperientzia izan dira giltzarri nire bizitzan? Zein ikaskuntza atera ditut?

Hautzaroan, zer gustatzen zitzaidan egitea? Zerekin gozatzen nuen edo ateratzen zidan irribarrea? Eta zer ez zitzaidan gustatzen?

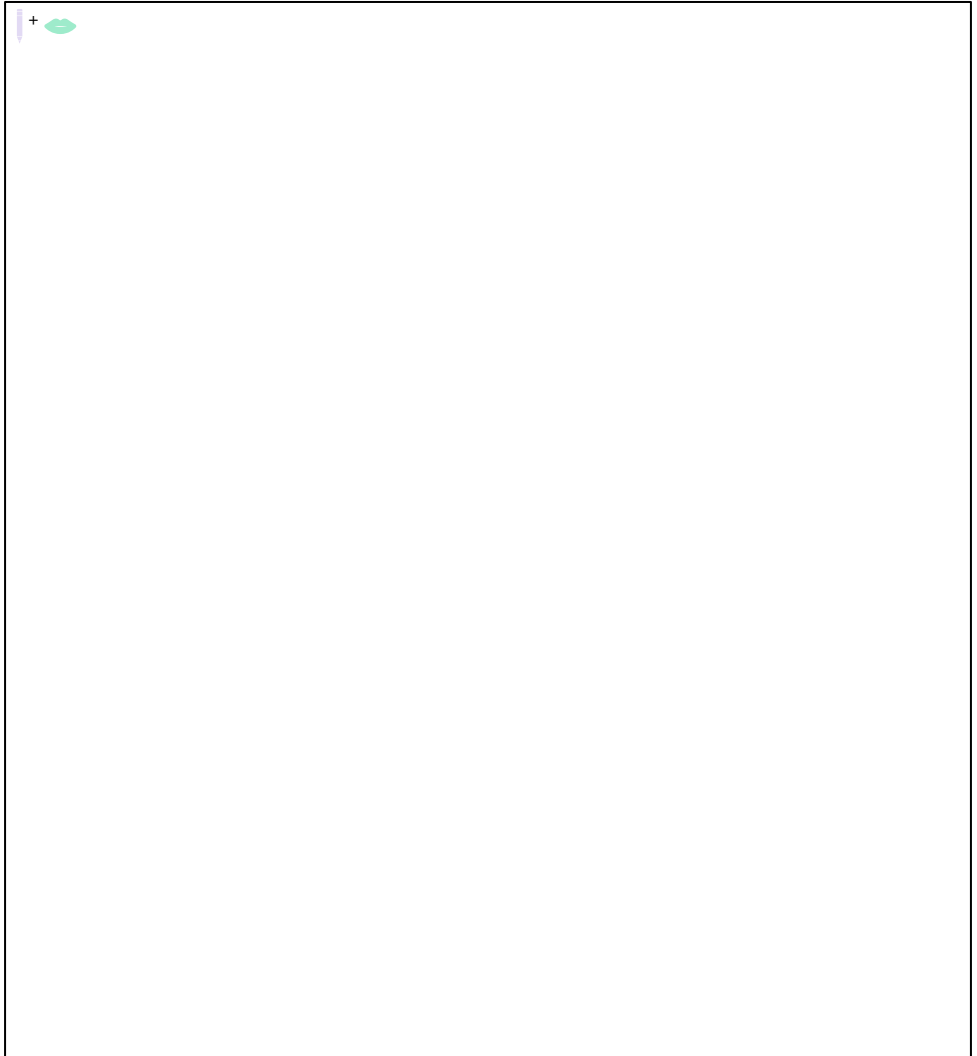
¿Quién soy yo? ¿Cómo me defino? ¿Qué experiencias pasadas han marcado mi vida?

¿Qué aprendizajes he obtenido? ¿Qué me gustaba hacer cuando era unx niñx? ¿Con que disfrutaba o me hacía sonreír? ¿Qué me disgustaba?



Zein dira nire indarguneak eta nola ohartu naiz? Eta zer dut hobetzeko?
Nola definituko nuke nire identitatea? Zer ideiak eta gauzek motibatzen
naute? Zerrek ematen dit poza? Zer gauza on ekarri nahi ditut nire bizitzara?
Zein dira une honetan ditudan helburu eta erronkak?
Zein problematikak mugitzen naute? Zer kezkatzen nau?

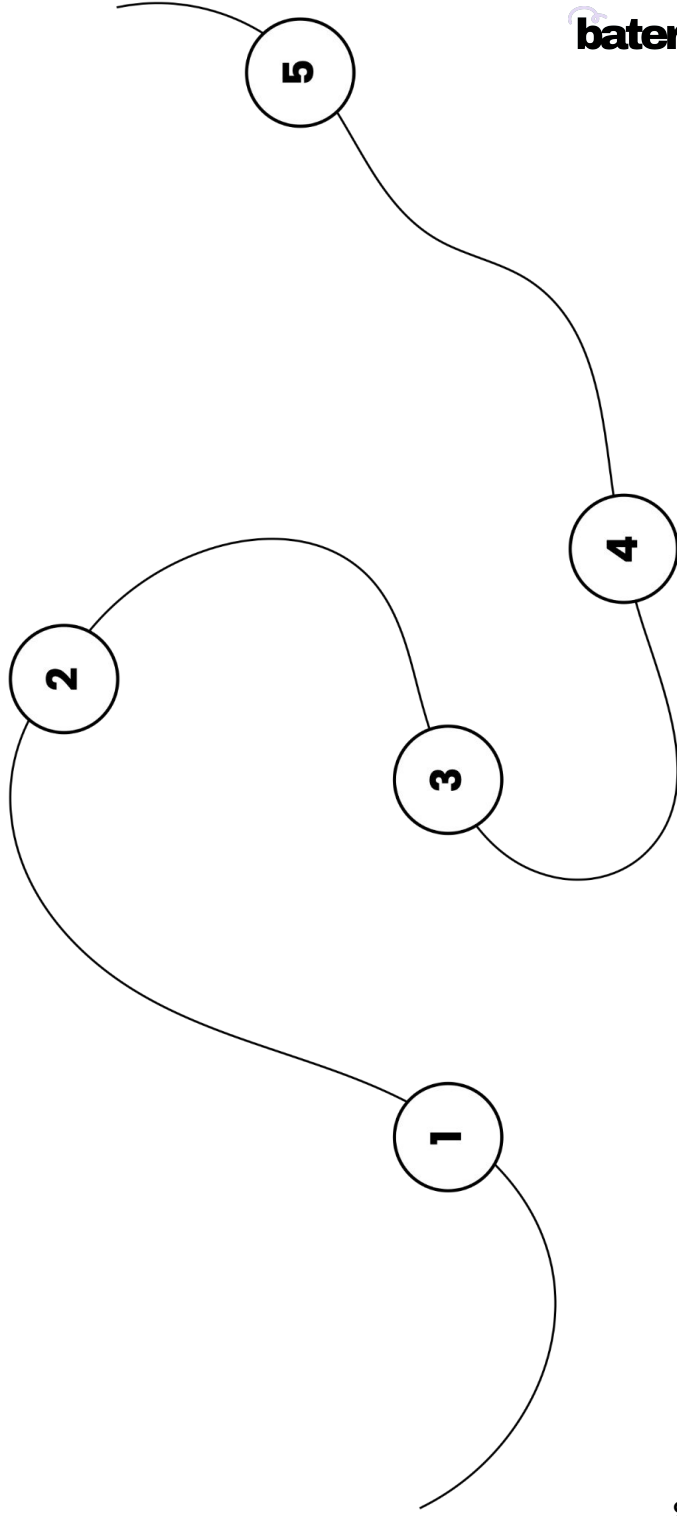
¿Cuáles son mis fortalezas y cómo las he detectado? ¿Y mis puntos de mejora? ¿Cómo definiría mi identidad? ¿Qué cosas e ideas me motivan? ¿Qué me alegra? ¿Qué cosas buenas quiero traer a mi vida? ¿Cuáles son mis objetivos y retos en este momento? ¿Qué problemáticas me mueven? ¿Qué me preocupa?



Bizitzaren mapa

Mapa de vida

- Ikasketak / Aprendizajes
- Pertsonak / Personas
- Baliabideak / Recursos
- Trebetasunak / Habilidades



2. EGUNA



**2º
DÍA**

Ekonomia Sozial Eraldatzailea (ESE) Economía Social Transformadora (EST)

Zer ulertzen dut “ekonomia sozial eraldatzailea” esaten denean? Zein ideia edo hitz geratu zaizkit buruan? Zeren uste dut desberdintzen dela “ohiko” ekonomiaren aldean? Zer balio edo funtzionatzeko modu ditu? Zein eragin du bere inguruan edo komunitatean? Zein garrantzi dute zaintzek, ingurumenak edo justizia sozialak? Zerrek harritu nau edo hausnartzera eraman? Nola lagundu nezake nik, dakidana, gustatzen zaidana edo garrantzitsua iruditzen zaidana kontuan hartuta?

¿Qué entiendo por “economía social transformadora”? ¿Qué ideas o palabras se me han quedado? ¿En qué creo que se diferencia de la economía “normal”? ¿Qué valores o formas de funcionar tiene? ¿Qué impacto tiene en su entorno o comunidad? ¿Qué importancia tienen los cuidados, el medio ambiente o la justicia social? ¿Qué me ha sorprendido o hecho pensar? ¿Cómo podrías contribuir desde lo que sabes, te gusta o te importa?

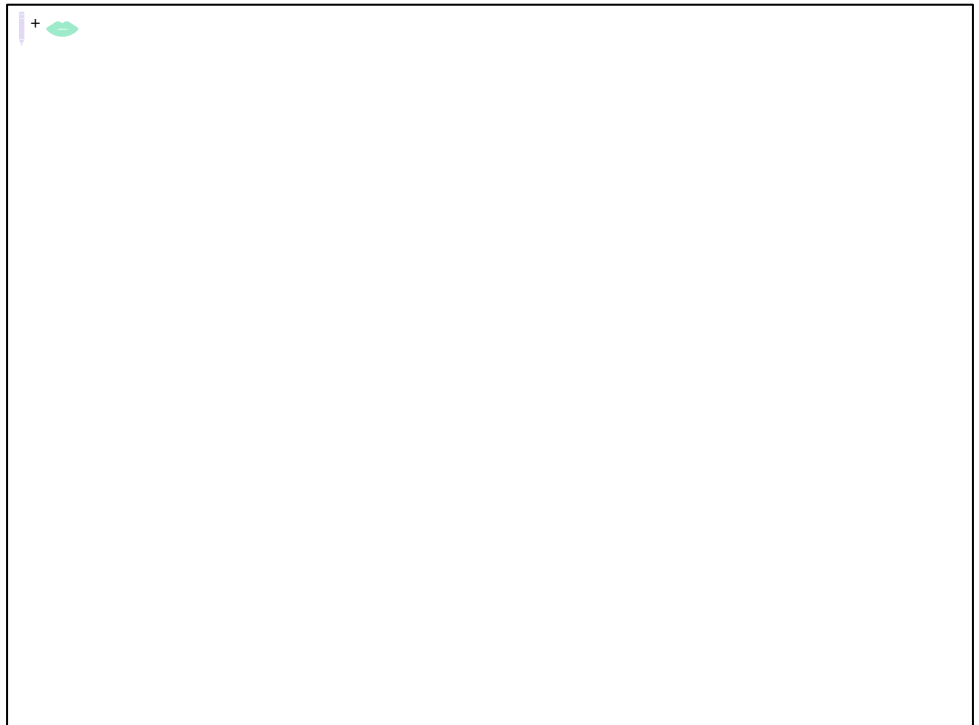




Interseksionalitatea Interseccionalidad

Zer ulertu dut interseksionalitatea dela? Zein adibide lagundu dit hobeto ulertzen? Nire identitateko zein alderdi (generoa, adina, hizkuntza, jatorria, gorputza, egoera ekonomikoa...) eragiten dute nola tratatzen nauten edo nola ikusten nauten? Zein pribilegio ditut eguneroko bizitzan? Eta zein desberdintasun edo oztopo bizi izan ditut nik edo ikusi ditut besteengan? Nola eraiki genezake espazio bidezkoagoak, non desberdintasunak ez diren bihurtzen desberdintasun sozial?

¿Qué he entendido por interseccionalidad? ¿Qué ejemplos se han explicado que me han ayudado a comprenderlo? ¿Qué aspectos de mi identidad (género, edad, idioma, origen, cuerpo, situación económica...) influyen en cómo me tratan o me ven los demás? ¿Qué privilegios tengo en mi vida cotidiana? ¿Y qué desigualdades o barreras he vivido o visto en otras personas? ¿Cómo podríamos construir espacios más justos, donde las diferencias no se conviertan en desigualdades?



Zaintzaren ekonomia

Economía de los cuidados

Zer ulertzen dut nik “zaintzak” esatean? Zein adibidek lagundu didate pentsatzen zein garrantzitsuak diren? Nork zaintzen nau ni? Nor zaintzen dut nik? Zein zaintza-lan egiten ditut egunez egun? Zein ikusten dira eta zein ez hainbeste? Noizbait sentitu dut zaintzea ez dela baloratzen edo ez dela ikusten? Nola sentiarazten nau horrek? Uste dut zaintzea pertsona batzuen ardura izan behar dela, ala gizarte osoaren artean partekatu behar den zerbait dela? Zergatik?

Zer harreman ikusten dut zaintzen eta generoaren artean? Norengandik espero da gehiago zaintzea? Zer alda liteke nire inguruan (familiar, eskolan, kuadrilan...) zaintza gehiago ikustarazteko eta baloratzeko?

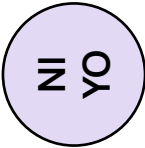
Zer ekarpen egin nahiko nuke nik, zaintza presenteko eta bidezkoago egon dadin?

¿Qué entiendo por “cuidados”? ¿Qué ejemplos me han hecho pensar en lo importante que son? ¿Quién me cuida a mí? ¿A quién cuido yo? ¿Qué tareas de cuidado hago en mi día a día? ¿Cuáles se notan y cuáles no tanto? ¿Alguna vez he sentido que cuidar no se valora o no se ve? ¿Cómo me hace sentir eso?

¿Creo que cuidar debería ser solo responsabilidad de algunas personas o algo que compartimos como sociedad? ¿Por qué? ¿Qué relación veo entre los cuidados y el género? ¿A quién se le pide que cuide más? ¿Qué cosas se podrían cambiar para que el cuidado sea más visible y valorado en mi entorno (familia, escuela, kuadrila...)? ¿Qué me gustaría aportar yo para que el cuidado esté más presente y repartido?





Bizitzaren gurpila

Rueda de la vida

SORMENA / NORBERAREN ADIERAZPENA

Zein modutan izaten zara sortzailea? Badituzu zure burua askatasunez adierazteko espazioak? Zer gustatuko litzazuke besteekin edo munduarekin partekatzea?

FORMA FISIKOA / OSASUNA

Nola zaintzen duzu zure gorputza eta energia? Ondo sentitzen zara arlo honetan, ala bada zerbait hobetu nahiko zenukeena? Zer egiten dizu ondo fisikoki?

ONGIZATE EKONOMIKOA

Zein da zure harremana diruarekin? Segurtasuna ala kezka sentitzen duzu ekonomiari buruz pentsatzen duzunean? Zer garrantzi du zuretzat egonkortasun ekonomikoa izateak?

HAZKUNDE PERTSONALA / BARNE- KONEXIOA

Ematen al diozu zure buruari denbora hobetzeko, ikasteko edo hobeto ezagutzeko? Lotzen al zara zerbait sakonagoarekin, adibidez zure emozioekin, intuizioarekin edo espiritualtasunarekin?

MAITASUNA

Ez bakarrik bikotekidearen artekoa, baizik eta zure buruarekiko maitasuna, lagunetikiko, familiakoetikiko edo munduarekiko. Zer esan nahi du zuretzat maitasunak? Nola bizi duzu? Nola sentitu nahiko zenuke gehiago?

DIBERTSIOA / AISIALDIA

Baduzu zure gustuko gauzak egiteko, barre egiteko edo atseden hartzeko uneak, inolako presiorik gabe? Zer egiten duzu gozatu edo deskonektatu nahi duzunean?

ETORKIZUNA / BOKAZIOA

Nola sentitzen zara zure etorkizunari buruz? Badituzu amets edo ideia batzuk zer lan egin nahiko zenukeen edo zein bide jarraitu? Motibatzen zaitu egiten ari zarenak?

LAGUNAK / FAMILIA

Zure bizitzako pertsonak, zure ondoan daudenak eta zaintzen zaituztenak. Nola daude zure harremanak lagunekin eta familiakoekin? Nola zaintzen dituzu harreman horiek? Zer ematen dizute?



CREATIVIDAD / EXPRESIÓN PERSONAL

¿De qué formas sueles ser creativa? ¿Tienes espacios donde puedes expresarte tal y como eres? ¿Qué cosas te gustaría compartir con los demás o con el mundo?

FORMA FÍSICA / SALUD

¿Cómo cuidas tu cuerpo y tu energía? ¿Sientes que estás bien en este aspecto o hay algo que te gustaría mejorar? ¿Qué te hace sentirte bien físicamente?

BIENESTAR ECONÓMICO

¿Qué relación tienes con el dinero? ¿Sientes seguridad o preocupación cuando piensas en tu economía? ¿Qué importancia tiene para ti tener estabilidad económica?

CRECIMIENTO PERSONAL / INTERIOR

¿Te das tiempo para conocerte mejor, aprender cosas nuevas o pensar en quién eres y en quién quieres convertirte? ¿Te conectas con algo más profundo, como tus emociones, tu intuición o algo espiritual?

AMOR

No solo el amor de pareja: también el amor hacia ti misma, hacia tus amigas, tu familia o hacia lo que te rodea. ¿Qué significa para ti el amor? ¿Cómo lo vives? ¿Cómo te gustaría sentirlo más?

DIVERSIÓN / TIEMPO LIBRE

¿Tienes tiempo para pasarlo bien, reírte, descansar o hacer lo que te gusta sin presiones? ¿Qué haces cuando simplemente quieres disfrutar o desconectar?

FUTURO / VOCACIÓN

¿Cómo te sientes con respecto a lo que quieres hacer en el futuro? ¿Tienes sueños o ideas sobre qué tipo de trabajo o camino te gustaría seguir? ¿Te motiva lo que estás haciendo ahora?

AMISTADES / FAMILIA

Las personas que te acompañan en la vida, que te cuidan y te hacen sentir bien. ¿Cómo están tus relaciones con amigas, amigos, familia? ¿Qué haces para cuidar estos vínculos? ¿Qué te aportan? ¿Te conectas con algo más profundo, como tus emociones, tu intuición o algo espiritual?





 **FORMA FISIKOA / OSASUNA**
FORMA FÍSICA / SALUD

 **ONGIZATE EKONOMIKOA**
BIENESTAR ECONÓMICO

 **HAZKUNDE PERTSONALA / BARNE- KONEIXIOA**
CRECIMIENTO PERSONAL / INTERIOR

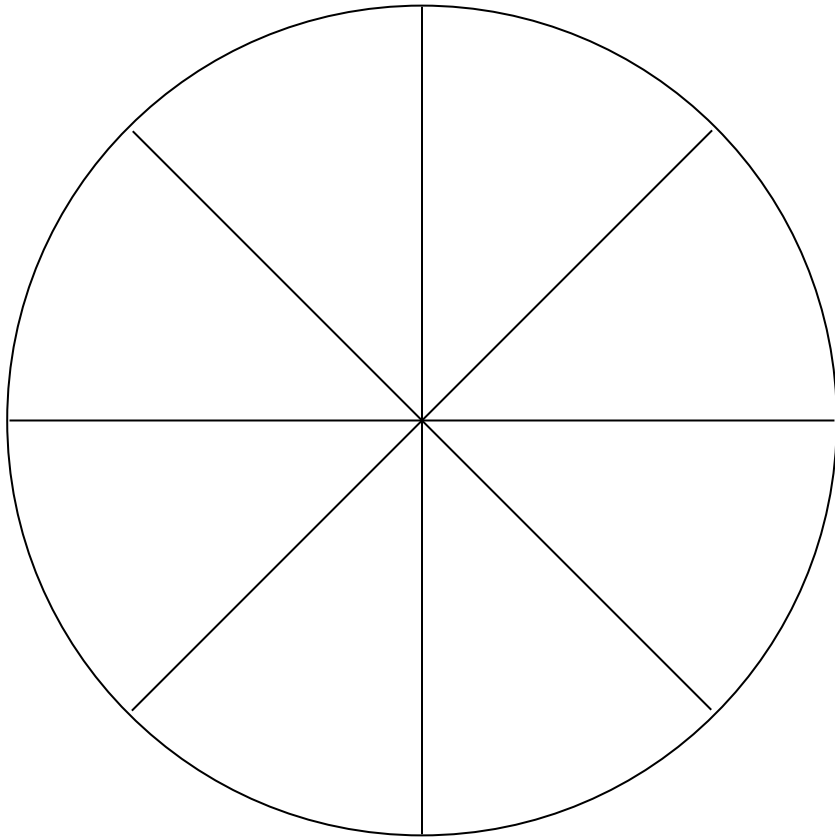
 **SORMENA / NORBERAREN ADIERAZPENA**
CREATIVIDAD / EXPRESIÓN PERSONAL

 **LAGUNAK / FAMILIA**
AMISTADES / FAMILIA

 **MAITASUNA**
AMOR

 **ETORKIZUNA / BOKAZIOA**
FUTURO / VOCACIÓN

 **DIBERTSIOA / AISIALDIA**
DIVERSION / TIEMPO LIBRE



Manifestu pertsonala

Manifesto personal

1. Nor naiz ni orain?

Zein hiru hitzek deskribatzen naute nire bizitzako une honetan?

Zer gauza gertatu zaizkit orain arte, markatu nautena, eta zerk ekarri nau momentu hontara?

Zein zauri, ikaskuntza eta indargune daramatzat nirekin?

Nola sentitzen naiz nire gorputzean, nire istorioarekin eta nire kontraesanekin?

2. Zer da benetan garrantzitsua niretzat?

Zein injustiziak ematen didate min edo amorru?

Zer gauza ezin ditut alde batera utzi, nahiz eta batzuetan gogorra izan begiratzea?

Zein balio dira niretzat garrantzitsuak, nire erabakiak gidatzen dituztenak?

Zer esan nahi du niretzat "zaintzea"? Zer leku izan nahi dut zaintzak edukitzea nire bizitzan eta inguruan?

3. Zein dira nire mugarriak eta nahien norabideak?

Zer ez dut berriro bizi nahi edo onartu nahi?

Zer zaindu behar dut neure burua ez galtzeko?

Zer aldatu nahiko nuke nire baitan, nire harremanetan eta munduan?

Zein amets ditut, nahiz eta une honetan urrun edo zail ikusi?

4. Nondik konektatu nahi dut besteekin eta sortu komunitate bat?

Zein lidergo-modu ez ditut berriro errepikatu nahi?

Zein giro edo talde-dinamiketan sentitzen naiz bizirik eta konektatuta?

Zer behar dut entzuna eta baloratua sentitzeko espazioetan?

Zein jarrera landu nahiko nituzke nire baitan eta nire ingurukoekin?

1. ¿Quién soy yo ahora?

¿Qué tres palabras me describen en este momento de mi vida?

¿Qué cosas me han pasado que me han marcado y me han traído hasta aquí?

¿Qué heridas, aprendizajes y fortalezas llevo conmigo?

¿Cómo me siento dentro de mi cuerpo, con mi historia y con mis contradicciones?

2. ¿Qué me importa de verdad?

¿Qué injusticias me duelen o me molestan?

¿Qué cosas del mundo no puedo ignorar, aunque a veces quiera?

¿Qué valores son importantes para mí, me guían o me hacen tomar decisiones?

¿Qué significa para mí cuidar? ¿Qué lugar quiero que ocupe el cuidado en mi vida y a mi alrededor?

3. ¿Qué límites y deseos tengo?

¿Qué cosas no quiero volver a vivir o permitir?

¿Qué necesito cuidar para no olvidarme de mí mismx?

¿Qué me gustaría cambiar en mí, en mis relaciones y en el mundo?

¿Qué sueños tengo, incluso si ahora parecen lejanos o difíciles?

4. ¿Desde qué lugar quiero relacionarme y crear comunidad?

¿Qué formas de liderar no quiero repetir?

¿Qué tipo de grupos o dinámicas me hacen sentir vivx y conectadx?

¿Qué necesito para sentirme escuchadx y valoradx en los espacios donde estoy?

¿Qué actitudes quiero desarrollar en mí y en la gente con la que comparto cosas?



LARUNBATA
SÁBADO





LARUNBATA
SÁBADO







Nire alebrijea

Pertsonak energia negatiboetatik babesten dituzten zaindaritzat hartzen dira, eta gidari gisa jokatzeko dute aldaketa- edo ziurgabetasun-uneetan. Pertsona askok uste dute alebrije batek gizabanako baten esentzia isla dezakeela eta laguntza espirituala eskaini.

- Gida Espiritualak: babesa eta laguntza, gogoeta eta meditazioa
- Naturarekiko lotura: naturako elementuak, antzinako espiritualtasuna

Alebrijeak gure nortasunaren eta balioen alderdiak irudika ditzakete, gure nolakotasunak, nahiak eta beldurrak islatzen dituen ispilu gisa jokatu. Alebrije partikular bat aukeratzea pertsona baten autoidentitatearekin lotuta egon daiteke.

- Irudikapen pertsonal: ezaugarriak, autoadierazpena eta sormena
- Identitate espirituala: barne-konexioa, iraldaketa pertsonala

Imajina ezazu zure ondoan bizitza osoan bidelagun izan duzun alebrije bat duzula. Izaki magiko honek, kolore biziz eta forma fantastikoz egina, zure esentziarik sakonena, zure arima eta definitzen zaituen elementua irudikatzen ditu. Begiratzean, nolakoa da orain?

Zein animalia da? Pentsa ezazu zure ezaugarri nabarmenenak sinbolizatzen dituen piztia batengan. Zure indarra eta ausardia irudikatzen duen jaguar handios bat izan daiteke, zure poza eta arintasuna sinbolizatzen duen kolibri delikatu bat, edo zure introspektzio eta jakinduria gaitasuna gorpuzten duen hontz jakintzu bat. Animalia honen ezaugarri bakoitzak zure nortasunaren eta bidaiaren alderdiak islatzen ditu.

Zein kolore ditu? Begiratu zure alebrijea apaintzen duten koloreei. Agian zure aniztasuna eta konplexutasuna irudikatzen dituen tonu biziko ostadarra izango da, edo agian zure barne bakea eta oreka islatzen duten ñabardura leunagoetan margotuta egongo da. Koloreek emozioak eta memoriak ekar ditzakete gogora, urteetan zehar izandako esperientziak eta ikaskuntzak sinbolizatuz.

Zein da bere aura? Imajinatu zure alebrijetik datorren energia. Distiratsua al da, baikortasuna eta bizitasuna eragiten dituen argi distiratsu bat bezala? Edo sotilagoa eta lasaiagoa da, lasaitasun eta baretasun sententzia emanaz?

Aura horrek munduarekin duzun lotura eta besteekin harremanetan jartzeko modua adierazten du, baita laguntza erakartzeko edo eskaintzeko duzun gaitasuna ere.

Orain, hausnartu zer esan nahi duen alebrije honek zuretzat. Nola laguntzen dizu bizitzako erronkei aurre egiten? Nola gogorarazten dizkizu zure nahiak eta potentziala? Bidelagun sinboliko hau ez da bakarrik nor zaren erakusten duen islada bat, baizik eta jarraitu nahi duzun biderako gida bat ere bada.





Mi alebrije

Las personas consideran que los alebrijes actúan como guardianes que protegen de las energías negativas y que sirven como guías en momentos de cambio o incertidumbre. Muchas personas creen que un alebrije puede reflejar la esencia de una persona y ofrecer apoyo espiritual.

- Guías espirituales: protección y acompañamiento, reflexión y meditación
- Conexión con la naturaleza: elementos naturales, espiritualidad ancestral

Los alebrijes pueden representar aspectos de nuestra personalidad y de nuestros valores, actuando como un espejo que refleja nuestras cualidades, deseos y miedos. Elegir un alebrije concreto puede estar relacionado con la autoidentidad de una persona.

- Representación personal: características y cualidades, autoexpresión y creatividad
- Identidad espiritual: conexión interior, transformación personal

Imagina que a tu lado tienes un alebrije que te ha acompañado durante toda tu vida. Este ser mágico, lleno de colores vivos y formas fantásticas, representa tu esencia más profunda, tu alma y aquello que te define. Al mirarlo, ¿cómo es?

¿Qué animal es? Piensa en una criatura que simbolice tus rasgos más característicos. Puede ser un majestuoso jaguar que represente tu fuerza y valentía, un delicado colibrí que simbolice tu alegría y ligereza, o un sabio búho que encarne tu capacidad de introspección y sabiduría. Cada rasgo de este animal refleja aspectos de tu personalidad y de tu camino vital.

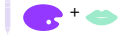
¿Qué colores tiene? Observa los colores que decoran tu alebrije. Tal vez esté pintado con un arcoíris de tonos vivos que represente tu diversidad y complejidad, o con matices más suaves que reflejen tu paz interior y equilibrio. Los colores pueden evocar emociones y recuerdos, simbolizando experiencias y aprendizajes a lo largo de los años.

¿Cuál es su aura? Imagina la energía que emana de tu alebrije. ¿Es brillante, como una luz intensa que transmite optimismo y vitalidad? ¿O es más sutil y calmada, ofreciendo una sensación de serenidad y tranquilidad?

Esa aura expresa tu manera de relacionarte con el mundo y con otras personas, así como tu capacidad de atraer o brindar apoyo.

Ahora, reflexiona sobre lo que significa este alebrije para ti. ¿Cómo te ayuda a afrontar los retos de la vida? ¿Cómo te recuerda tus deseos y tu potencial?

Este compañero simbólico no solo es un reflejo de quién eres, sino también una guía para el camino que quieres seguir.

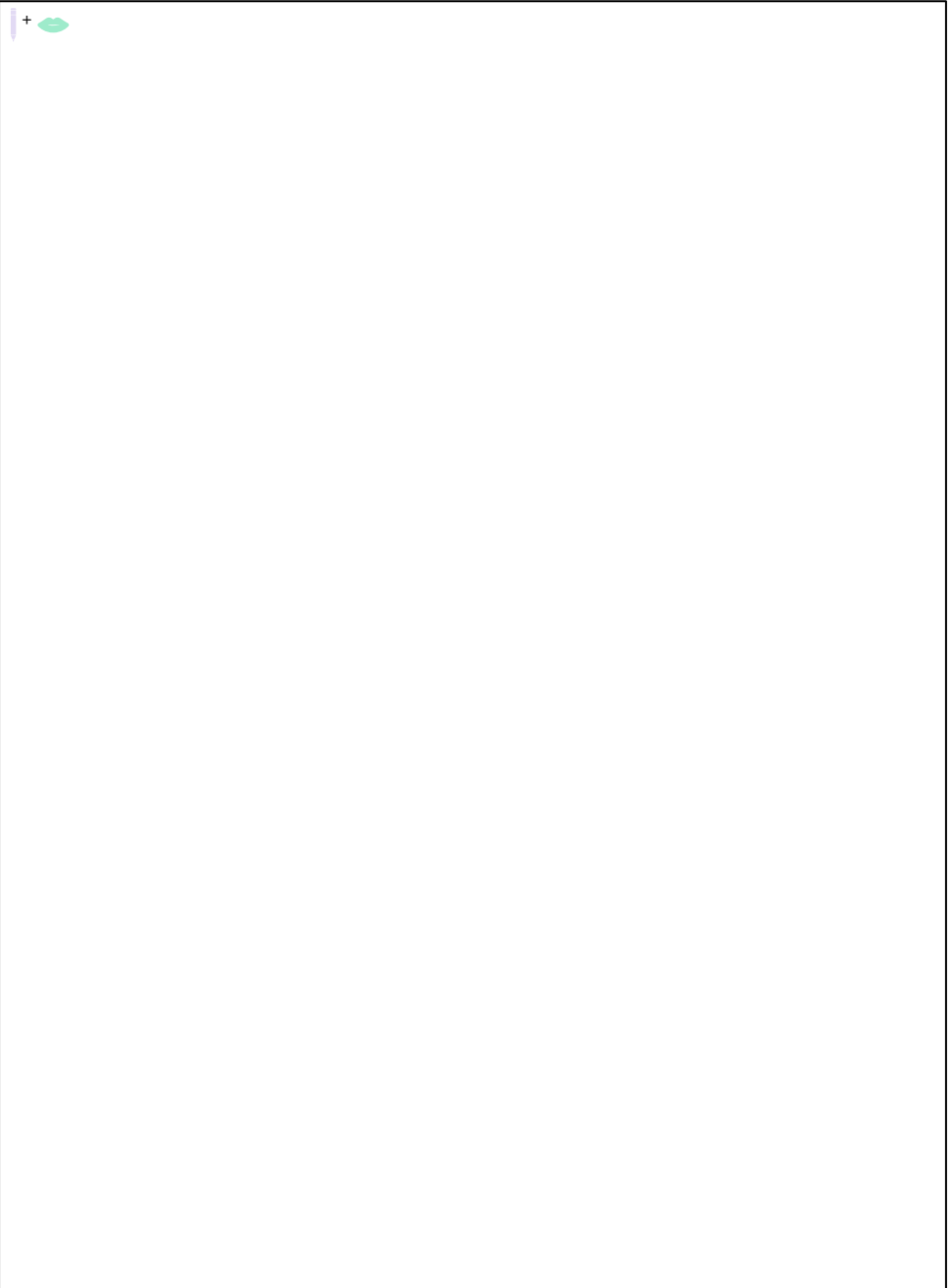


Aurrera egiteko pauso berriak

Dando nuevos pasos

- Zer iruditzen zaizu “zure helburua aurkitu” beharrean, honako galdera egitea: Zer egin nahi dut nire bizitzako etapa honetan? Uste duzu beste modu batean pentsaraziko lizukeela orain galdera hori egingo bazenu?
- Azken 2 urtetan... sentitzen duzu gauza asko probatu dituzula? Esango zenituzke 3 gustuko dituzun gauza eta 3 gustuko ez dituzunak?
- Plan bat izatea vs. inolako planik ez izatea. Zein da zuretzat egokiagoa? Zer alde on eta txar ikusten dizkiozu bakoitzari?
- Zer da beste pertsona batzuengan asko miresten duzuna? Uste duzu zuk ere baduzula antzeko zerbait, nahiz eta pixka bat izan?
- Zer egingo zenuke ilusioz milioi bat euroren truke, eta berdin egingo zenuke euro 1 bakarraren truke?
- Azken urteotan, zer ikasi duzu beldurra edo porrotak kudeatzeko? Zer egiten duzu gauzak espero bezala ateratzen ez direnean?
- Hurrengo hilabeteetan... zer izango litzateke zuretzat “arrakasta”? Uste duzu prest zaudela momentu hori bizitzeko?

- ¿Qué te parece la idea de no obsesionarte con “encontrar tu propósito” y en lugar de eso preguntarte: ¿qué me apetece hacer en esta etapa de mi vida? ¿Crees que te haría pensar diferente si te hicieras esta pregunta ahora?
- En estos últimos 2 años... ¿sientes que has probado muchas cosas distintas? ¿Podrías decir tres cosas que realmente te gusta hacer y tres que no tanto?
- Tener un plan claro vs. ir fluyendo sin plan. ¿Tú con cuál te identificas más? ¿Qué ventajas o límites le ves a cada opción?
- ¿Qué cosas admiras mucho de otras personas? ¿Crees que tú también tienes alguna de esas cualidades, aunque sea un poco?
- ¿Qué harías con las mismas ganas por un millón de euros que también harías por solo uno?
- En estos años, ¿has aprendido alguna forma de gestionar el miedo o los fracasos? ¿Qué haces cuando algo no te sale como esperabas?
- Si piensas en los próximos meses... ¿qué sería para ti un “éxito”? ¿Crees que estarías listx para vivirlo si llegara?



LARUNBATA

SÁBADO



3. EGUNA



3^{er} DÍA

Eszenatokiak kokatzea eta neurea irudikatzea

Situando escenarios e imaginando el mío

Zein pribilegio edo abantaila ditu pertsona honek? Batzuk ukatu zaizkio?

Zein oztopo izan ditu aurrean eta nola garatu ditu egokitzeko edo erresistentzia egiteko estrategiak?

Zein laguntza edo sarek ekar lezakete aldaketa nabarmen bat bere bizitzan?

Zer emozio edo gogoeta pizten zaizkizu bere lekuan jartzean? Zer erakusten dizu eszenatoki honek bizi garen gizarteari buruz?

¿Qué privilegios o ventajas tiene esta persona? ¿Le han sido negados algunos?

¿Qué obstáculos ha tenido que enfrentar y cómo ha desarrollado estrategias para resistir o adaptarse?

¿Qué tipo de apoyos o redes podrían marcar la diferencia en su vida?

¿Qué emociones o reflexiones te despierta ponerte en su lugar? ¿Qué te enseña este escenario sobre la sociedad en la que vivimos?





Zer nahi du aldatu nere eszenatokian? Zer ikusten det posible aldatzea? Zer nahi dut mantendu?

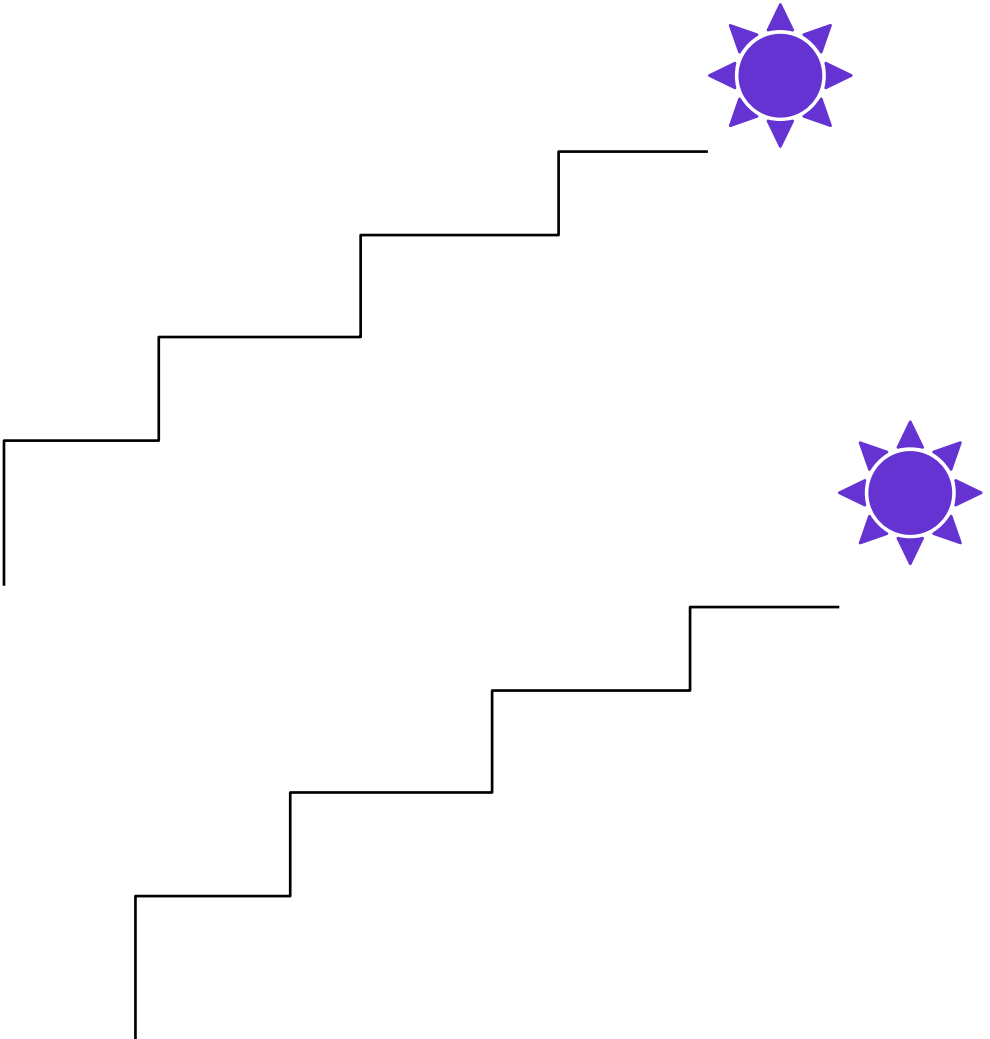
¿Qué quiero cambiar en mi escenario? ¿Qué veo posible cambiar? ¿Qué quiero mantener?

MANTENDU
MANTENER

ALDATU
CAMBIAR

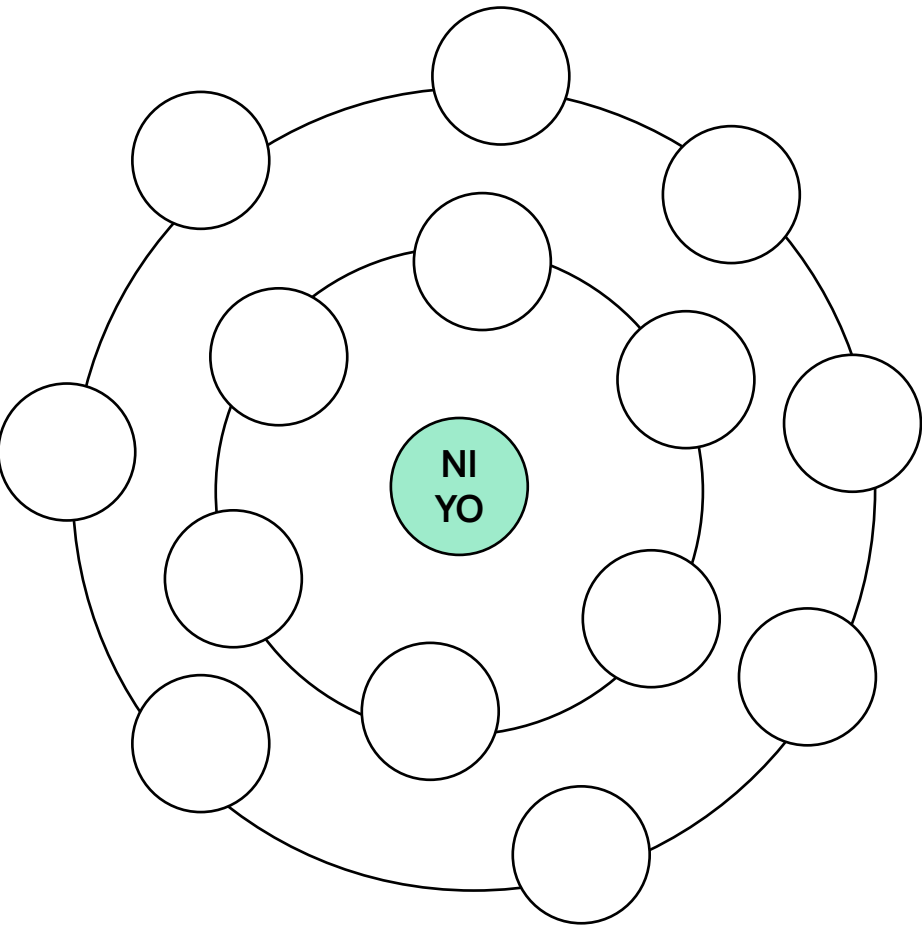
Zer jarri nahi dut martxan eszenatoki hori lortzeko? Zein pauso emango ditut aldaketa horiek egiteko? Norekin hitz egin behar dut? Zer egin behar dut? Norekin harremandu nahi dut? Zertaz ikasi edo irakurri nahi dut?

¿Qué quiero accionar para conseguir ese escenario? ¿Qué pasos voy a dar para hacer esos cambios? ¿Con quién tengo que hablar? ¿Qué tengo que hacer? ¿Con quién quiero relacionarme? ¿Sobre qué quiero aprender/leer?



Zein ingurune eraiki nahi dut? Zein laguntza-sare izan nahi dut? Nori edo nortzuei zaindu nahi diet?

¿Qué entorno quiero construir? ¿Qué red de apoyos quiero tener? ¿A quién/quiénes quiero cuidar?



Itxiera

Cierre

Azken hausnarketa

Última reflexión

