



IKASTAROA: Ikasi pentsatzen eta pentsatzeari uzten (2026-01)

Proposamen honek bi zutabe ditu: batetik, feminismoa, pentsamendu kritiko gisa eta botere indibidualaren zein kolektiboaren iturri gisa. Bestetik, arreta osoa edo mindfulness praktika gisa. Arreta osoa jartzeak une honetan bizitzen erakusten digu, iraganaren hausnarketa edo etorkizunarekiko antsietatea alde batera utzita. Orainean lasaitasuna aurkitzen laguntzen du, intuizioaren jakinduria askatzen eta harremanak hobetzen.

Helburuak: Arreta osoko trebetasunak garatzea, arretaren egonkortasuna, presentzia eta argitasun mentala hobetzeko; buruaren oinarritzko funtzionamendua ulertzea (prozesu automatikoak, joera kognitiboak eta dinamika emozionalak) autokontrol kontzientea indartzeko; pentsamenduen, sentsazioen eta emozioen behaketa ez-erreaktiboan oinarritutako erregulazio emozionaleko estrategiak lantzea, autozaintza eta muga osasungarriak ezartzea trebatzea eta ikuspegi feminista bat integratzea.

Edukiak: Adimenaren funtzionamenduaren azterketaren sarrera, arretaren, pertzepzioaren eta erreaktibotasun emozionalaren oinarri neuropsikologikoak, prozesu automatikoak, ohitura mentalak eta barne elkarrizketa, erregulazio emozionaleko eredu garaikideak, arretaren egonkortasunera eta behaketa kontzientera bideratutako meditazio praktika formalak eta informalak, ezinegon subjektiboari buruzko ikuspegi feminista, haren egiturazko baldintzatzaileak eta esperientzia emozionala modelatzen duten genero dinamikak.

Organo tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

CURSO: Aprendiendo a pensar y a dejar de hacerlo (2026-01)

Esta propuesta tiene dos pilares, por una parte, el feminismo como propuesta de pensamiento crítico y fuente de poder tanto individual como colectivo. Por otra, la atención plena o mindfulness como práctica o modo de vida. La práctica de la atención plena nos entrena para vivir en el momento presente, dejando a un lado la rumiación del pasado o la ansiedad por el futuro. Ayuda a encontrar la calma en el ahora, a liberar la sabiduría de la intuición y a mejorar las relaciones.

Objetivos: Desarrollar habilidades de atención plena para mejorar la estabilidad atencional, la presencia y la claridad mental, comprender el funcionamiento básico de la mente (procesos automáticos, sesgos cognitivos y dinámicas emocionales) para fortalecer el autocontrol consciente, entrenar estrategias de regulación emocional basadas en la observación no reactiva de pensamientos, sensaciones y emociones, cultivar el autocuidado y el establecimiento de límites saludables e integrar una perspectiva feminista.

Contenidos: Introducción al estudio del funcionamiento de la mente, bases neuropsicológicas de la atención, la percepción y la reactividad emocional, procesos automáticos, hábitos mentales y diálogo interno, modelos contemporáneos de regulación emocional, prácticas meditativas formales e informales orientadas a la estabilidad atencional y la observación consciente, perspectiva feminista sobre el malestar subjetivo, sus condicionantes estructurales y las dinámicas de género que modelan la experiencia emocional.

Órgano tramitador: Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Nork emango duen: Mertxe Arratibel Ibarruri

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko martxoak 3, 10, 17 eta 24, apirilak 14, 21 eta 28 eta maiatzak 5, 12 eta 19.

Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara

Ikastarora ekarri behar den materiala: Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa:

- 23,63 €

Ikastaroaren ordainketa: matrikula ordainketa bakar batean kobratuko da, ordainagiria helbideratuta.

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 16.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko otsailaren 2tik 24ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/ikasipentsatzen2026-01>

Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienez, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) otsailaren 26an.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxienezko ikasle-kopurua gainditzen bada eta ezarritako gehienezko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da,

Formadora: Mertxe Arratibel Ibarruri

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 3, 10, 17 y 24 de marzo, 14, 21 y 28 de abril y 5, 12 y 19 de mayo del 2026.

Horario: de 17:00 a 19:00

Material a aportar por las alumnas: No tienen que aportar material.

Precio del curso:

- 23,63 €

Forma de pago: la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 16.

Idioma del curso: castellano

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **2 al 24 de febrero de 2026 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/ikasipentsatzen2026-01>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 26 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA,



PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, otsailaren 26an, 09:00etan. Era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egingo da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.
- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat aterako da.
- Aukeratutako pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartutakoen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Onartutakoen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurrematrikularen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Ikasi pentsatzen eta pentsatzeari uzten* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 26 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 26 de febrero a las 09:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.
- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 26 de febrero.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

Observaciones:

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller *Aprendiendo a pensar y a dejar de hacerlo* debidamente cumplimentada y firmada.



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Informazio gehiago: 943 54 39 38
telefonoan.

Para más información: 943 54 39 38.