

# BEHAR PSIKOLOGIKOAK



upna

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN - WEBGUNEA

APUNTEEN BILDUMA-KARPETA (Drive-an)

# AURKIBIDEA

<b>Aurkezpena</b>	4
<b>Sarrera</b>	5
<b>1. BEHAR PSIKOLOGIKOEN IDENTIFIKAZIORAKO AURREZAGUTZAK</b>	6
1.1. <b>Norbere burua ezagutza eta autonomia pertsonala.</b>	
1.1.1. Gaitasunen behaketa.	
1.1.2. Psikologiaren prozesu nagusiak.	
1.1.3. Adimen exekutiboa ulertzea, bere prozesua ezagutzea eta ikaskuntza esanguratsua.	
1.2. <b>Ingurunea ezagutzea.</b> Ingurunearen garrantzia gure ongizate psikologikoan.	
1.2.1. Klima eta bere eguzki denbora (naturala).	
1.2.2. Ingurunearen energia eta gure erreakzioa: Guruin pineala (epifisia) eta bere hedatzea.	
1.2.3. Ingurune psikologikoaren mailak	
1.2.4. ...	
<a href="http://psicologiacientifica.com">Psicología ambiental: visión crítica de una disciplina desconocida (psicologiacientifica.com)</a>	
1.3. <b>Hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena.</b> Harreman soziala eta emozioen kudeaketa	
1.3.1. Erresilentiaren erabilera.	
1.3.2. Alderdi kutzakorrari dagokion: Harreman toxikoen ondorioak, eraso psikologikoa eta bullyng-a.	
<b>2. BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERAGITEN DIETEN PATOLOGIAK</b>	12
<b>2.1. INSOMNIOA</b>	13
INSOMNIOAREN KOKAPENA	13
INSOMNIOAREN BEHAKETA	15
INSOMNIOAREN AURREAN ESKU-HARTZEA	17
<b>2.2. ANTSIETATEA</b>	22
DEFINIZIOA	22
EZAUGARRIAK	22
ANTSIETATE MOTAK	22
ANTSIETATE NORMALA vs. PATOLOGIKOA	24

SINTOMAK	25
ESKU-HARTZEA. IRAKASLE MODUAN.	27
ANTSIETATEAREN ERREGULATZAILEAK	29
ANTSIETATEAREN AURREZAINZARAKO EMOZIOEN KUDEAKETAN GARRANTZIA	30
<b>2.3. ESTRESA</b>	32
<b>2.3.1. ESTRESAREN KOKAPENA</b>	32
DEFINIZIOA	32
SINTOMAK	33
EZAUGARRIAK	35
ESTRESAREN EZBERDINTZEA	36
ESTRESAREN ETA ANTSIETATEAREN EZAUGARRIAK	36
EGUNEROKO BIZITZAKO OZTOPOAK	37
ERAGILEAK	37
ESTRESAREN AURREZAINZARAKO EMOZIOEN KUDEAKETAN GARRANTZIA	38
ESTRESA HAURRETAN	39
ESKU-HARTZEA	39
<b>2.4. DEPRESIOA</b>	41
<b>DEPRESIOAREN KOKAPENA</b>	41
DEFINIZIOA	41
SINTOMAK	42
EZAUGARRIAK	42
<b>DEPRESIOAREN EZBERDINTZEA TRISTURAREKIKO</b>	43
TRISTURAREN DEFINIZIOA	43
DEPRESIO ETA TRISTURAREN ARTEKO EZBERDINTASUNA	43
EGUNEROKO BIZITZAKO OZTOPOAK	44
<b>DEPRESIOAREN AURREZAINZARAKO EMOZIOEN KUDEAKETAN GARRANTZIA</b>	44
<b>DEPRESIOAREN BEHAKETA</b>	46
<b>HAUR DEPRESIOA</b>	47
<b>3. BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEN PT ESKUMENA</b>	
<b>(Pedagogi Terapeutirakorako eskumen protokoloa)</b>	50
<b>(Atalaren azalpena)</b>	50
<b>4. JOKABIDE OREKATZAILEAK</b>	86
4.1. ELIKADURA: Haurren jokabidean eta behar psikologikoetan eragin dezake?	86

ELIKADURA OSASUNTSUAREN ONURAK	88
ELIKADURA EZ OSASUNTSUAREN KALTEAK	88
4.2. EGUNA-GAUA ZIKLOA	92
4.3. HARREMANA SOZIALAK	94
4.4. EMOZIOEN KUDEAKETA	99
4.5. DISRUPZIOAREN KUDEAKETA BAT COVID OSTEKO GARAIAN	102
<b>ONDORIOAK</b>	110
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	111
<b>ERANSKINAK</b>	112
1. Eranskina. Behar Psikologikoa Eskolan irakasgaia 2022.2023 ikasleen Drive-ko <a href="#">karpeten</a> bilduma.	
2. Eranskina. Behar Psikologikoa Eskolan irakasgaia 2022.2023 ikasleen Drive-ko <a href="#">fitxategien</a> bilduma.	
3. Eranskina. Behar Psikologikoak Eskolan 22-23 (ikasturtea) <a href="#">webgunea</a> .	
4. Eranskina. Behar Psikologikoak Eskolan <a href="#">PROTOKOLOA</a> .	

## **Aurkezpena**

**Sarrera**

## **1. BEHAR PSIKOLOGIKOEN IDENTIFIKAZIORAKO AURREZAGUTZAK**

### **1.1. Norbere burua ezagutza eta autonomia pertsonala.**

1.1.1. Gaitasunen behaketa.

1.1.2. Psikologiaren prozesu nagusiak.

1.1.3. Adimen exekutiboa ulertzea, bere prozesua ezagutzea eta ikaskuntza esanguratsua.

## 1.2. Ingurunea ezagutzea. Ingurunearen garrantzia gure ongizate psikologikoan.

Ingurumen-psikologian, espazioaren eta lekuaren nozioak oso garrantzitsuak dira, baita zentralak ere. Pertsonak ingurunearen gainean duten kontrol-maila ezagutzeko aukera ematen dutelako. Gizabanakoaren eta bere ingurunearen arteko lau interakzio-maila daude, eta inplikazio handiak dituzte ingurumen-ikerketan.

**I. maila. Mikro-ingurumena. Espazio pribatua edo indibiduala.** Erabateko kontrola dugun lekuak dira, norbanakoaren ongizaterako garrantzitsuak. Egonaldi-lekua da, egonkortasun-lekua (segurtasun-sentimendua), eta bertan garatzen da bizitza pribatua. Espazio pertsonalizatua da, oztopo fisikoek edo sinbolikoek mugatua, baina, batez ere, bestearen intrusiotik babestua. Atxikimenduak sortzen dituen leku iraunkorra bada, lehen mailako lurraldeez ari gara. Baina leku iragankorra bada, bigarren mailako lurraldeez ari gara.

**II. maila. Hurbiltasun-giroa. Espazio erdi-publikoa edo erdi-pribatua.** Hurbiltasun-espazioa da, espazioa eta kontrola partekatuak dira. Atxikimendu afektiboa indartsua izan daiteke edo ez, espazioa etsaia den ala ez kontuan hartuta. Azken hori bada, inbertsio afektiboak gertatzen dira korrespondentziak eta interesak badaude, ez bakarrik izaera fisikoari dagokionez (ederra, erosoa), baita sozialari dagokionez ere (lotura sozialak).

**III. maila. Makro-giroa. Espazio publikoa.** Kontrola mediatizatua da eta, batez ere, delegatua. Espazio komun bateko banakoen agregatua da. Hiria barietatearen, hauteskunde aniztasunaren, elkartzeko erraztasunaren gune bihurtzen da. Erdi Arotik aurrera, hiria leku aseguratzaile gisa pentsatua zegoen, aukera-leku gisa. Industrializaziotik eta hirien hedapenetik, hiriok anonimotasun-leku bihurtu ziren. Ondorioz, desbideratzeak onartuak dira, eta, orduan, kalteberatasun-sentimendua sortzen da, segurtasunik ezarena delinkuentziaren, poluzioaren eta aglomerazioaren ondorioz.

**IV. maila. Giro globala. Planetaren dimentsioa.** Kontrola banakako aukeretatik kanpo dago. Portaera ekologikoak agertzen ari direla ikus dezakegu. Ondasun orokorraren nozioa agertzea.

### 1.2.1. Klima eta bere eguzki denbora (naturala).

Eguzkia bizitza osoko energia iturria da Lurrean. Eguzki-energia gehiena argi eta bero moduan iristen da Lurrera. Klima, energia hau atmosferaren eta lurrazalaren artean banatzeko moduaren araberakoa da. Klima beroagoa da lurrazalera energia gehiago iristen denean, eta hotzagoa gutxien dagoenean.

Eguzki-zikloek Lurreko klimari ere eragiten diote. Lotura dago eguzki-orbanen kopuruaren eta lehorte edo uholde luzeen aldien artean. Azalera iristen den erradiazio-kopurua ere aldatu egiten da. XVI. eta XVIII. mendeen artean, Izotz Aro Txikia izenez ezagutzen den hozte bat egon zen, ia eguzki-orbanik izan ez zen garai batean. Gaur egun, eguzki-jarduera oso handia da, eta klima-aldaketarekin zerikusia izan dezakeen aztertzen da.



Eguzki-denbora denboraren neurketa bat da, Eguzkiak lekuaren horizontean egiten duen itxurazko mugimenduan oinarritua. Eguzkia meridianotik igarotzen den unea hartzen du abiapuntutzat, hau baita zeruan duen punturik altuena, mediodia deitua. Une horretatik aurrera orduak 24 zatiko tartetean zenbatzen dira, eguneko zikloa osatzen duten arte.

Hala ere, eguzkiak ez du mugimendu erregularrik urtean zehar, eta horregatik eguzki-denbora bi kategoriatan banatzen da:

- Benetako eguzki-denbora benetako eguzki-egunean oinarritzen da, hau da, Eguzkiak meridianotik egiten dituen bi urratsen arteko tartean. Eguzki-erloju batekin neur daiteke, eta egunsentiarekin, eguerdiarekin edo iluntzearekin bat dator: zuzenean ikus daitekeenean oinarritzen da.
- Batez besteko eguzki-denbora urtean zehar abiadura konstantean mugitzen den fikziozko eguzki batean oinarrituta dago, eta eguzki-egun ertaina definitzeko oinarria da (24 ordu edo 86 400 segundo). Denbora zibilar dagokio, eta Greenwicheko batez besteko denboraren bidez koordinatzen da.

### 1.2.2. Ingurunearen energia eta gure erreakzioa: Guruin pineala (epifisia) eta bere hedatzea.

Epifisi bat hezur luze baten muturrean dagoen gune bat da. Hezuraren zati nagusitik hazkunde-plaka batek bereizten du. Afekzio horretan, arazoa goiko aldean dago, hezurra oraindik hazten ari den bitartean. Guruin pineala edo epifisia agente kronobiotikoa da. Horrek esan nahi du gure barne-erlojua argi-iluntasun zikloarekin sinkronizatzen duela. Argirik ez dagoenez, 120 miligramoko garun-organo txiki honek ametsen mundura garamatzen hormona sortzen du: melatonina.

### 1.2.3. Ingurune psikologikoaren mailak

Giro psikologikoa (portaera-giroa) pertsonak bere kanpo-giro hurbilenari dagokionez hautematen eta interpretatzen duen egoera da. Gaur egungo beharrianekin lotutako giroa da.

- **Fisikoa.** Osasunaz pentsatzen dugunean burura datorkigun hiru osasun-mailetatik lehena da. Gure gorputza nola dagoen aztertuko dugu, gaixotasun fisikoren bat dugun, bizkarreko mina dugun edo hotzeria izan dugun. Gure gorputzaren egoerari buruzko kezka oso presente egon da historian zehar. Urteak igaro ahala, ikusi dugu, gero eta gehiago, gure gorputzaren zaintza gero eta garrantzitsuagoa dela.
- **Soziala.** Gero eta garrantzitsuagoa da lagun onak eta familia-harreman onak izatea. Duela urte batzuk gauzak nola ziren pentsatzen badugu, agian burura etorriko zaizkigu ezkondukoan bizitza soziala, lagunak edo beste senide batzuekiko komunikazioa alde batera uzten zuten ezkontza horiek. Hala ere, gaur egun, lagunak mantentzea sustatzen da, bikotekidea izan edo ez. Baita ama edo aita bazara eta lagunekin geratu nahi baduzu ere: egin ezazu oso ondo eseriko zarelako. Egia da gizarte-babesa faktore iragarle indartsuenetako bat dela osasunari eta bizitza-luzerari buruz ikertzen denean.

- **Mentala.** Gure inguruko pertsonen eskaerei etengabe amore ematera ohituta egoteak pentsaraz diezaguke gure iritzia ez dela kontuan hartzen, ez dela garrantzitsua eta, beraz, guk gainerakoek baino balio gutxiago dugula. Gogoratu emozioak, atseginak edo desatseginak izan, moldagarriak direla. Tristurak edo beldurrak une jakin batzuetan bizirauten laguntzen digute, baita hobeto bizitzen ere. Hala ere, emozio horiek gure egunerokoan oso presente mantentzen badira, agian ikertu beharko dugu zerk eragiten dizkigun eta aldatu.

### 1.3. Hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena. Harreman soziala eta emozioen kudeaketa

#### 1.3.1. Erresilientziaren erabilera.

Psikologian, pertsona batek egoera traumatikoak gainditzeko duen gaitasuna, hala nola, pertsona maite baten heriotza, istripu bat.

Horiek ikastetxetan sorta daitezkeen egoerak dira eta horregatik jakin behar da nola aurre egin eta zein modutan erantzuna eman.

#### **nola erabili eskolan?**

- **GATAZKEN KONPONKETARAKO**
  - Elkarrizketak→ Irakasleak oso paper garrantzitsua izango du elkarrizketen barruan, entzute aktiboa barneratu beharko du, enpatua sustatzen saiatuz eta inoren ideiak baztertu gabe
  - Ikasketa kooperatiboa→ Ikasketa kooperatiboak taldearen aberastasuna ekar dezake, lehiaketak sahistuz eta laguntza sustatuz
  - Autoerregulazioa→ Ikaslearen autodiziplina eta autoestimua sustatzea garrantzi handiko alderdia da
- **ADIMEN EMOZIONALA**
  - Kontzientzia emozionala→ Emozioen inguruko jakintzak sustatzea, haien identifikazioa sustatzea eta norberaren eta gainerakoek emozioez jabetzeko gaitasuna garatzea
  - Emozioen erregulazioa→ Emozioak modu egokian maneiatzeko gaitasuna.
  - Autonomia emozionala→ Autoestimua, automotibazioa, jarrera positiboa, erresilientzia...
- **PENTSAMENDU IRRAZIONALEN TRATAMENDUA**
  - Albert Ellisek “Terapia Racional Emotiva” sortzeko hurrengo ideian oinarritu zen: bakoitzaren sinesmenak edo ideiak eta bakoitzaren errealitatea interpretatzeko modua, bakoitzaren emozioak eta jarrerak baldintzatzen ditu. Beraz, bakoitzaren pentsamendu irrazionalak identifikatu behar dira eta hauek pentsamendu arrazionalak bilakatu. Garapen kognitibo ona lortu nahi badugu, Albert Ellis-en ideia irrazionalak kontuan hartzea lagungarria da.
- **JOKABIDE OREKATZAILEAK**
  - Elikadura
  - Eguna-gaua zikloa
  - Harreman sozialak

1.3.2. Alderdi kutxakorrari dagokion: Harreman toxikoen ondorioak, eraso psikologikoa eta bullying-a.

Erasoen alderdian aurki ditzakegun hurrengo egoeren sintomak hurrengoak izan daitezke.

→ **Harreman toxikoen ondorioak:** Menperatzaileak eta hau otzanak

Haur otzan baten ezaugarriak:

- Haur sumisoek besteei ematen dieten dedikazioa eta dedikazioa dute ezaugarri, eta gainerakoei atsegin emateko beren asmoei uko egiten diete.
- Zailtasun handiak dituzte bestearekiko mugak ezartzeko.
- Mundu guztiak onartzeko eta onartzeko beharra sentitzen dute, eta garrantzi handia ematen diote kanpoko balorazioari; horregatik, oso gutxitan adierazten dute ondoeza.
- Besteekiko gutxiagotasun-sentimenduak eta frustrazioarekiko tolerantzia zabalak beste batek egingo ez lituzkeen gauzak jasanarazten dizkie.
- Gertatzen den guztiaren errua egozten zaie, eta zaila egiten zaie beren burua defendatzea, mehatxuaren aurrean ahuldu egiten baitira.
- Ez dute beren bizitzaren kontrola hartzen, "ez baitira gai sentitzen".
- Haserrea edo edozein emozio negatibo adierazteko duten ezintasunak emozioak erreprimitzera eramaten ditu, denborarekin "esplotatzera" eta ihes-bideak bilatzera, hala nola somatizazioa.
- Ez dute beren burua errespetatzen, eta zailtasun handiak dituzte autoestimuan; autoestimu hori ia ez da existitzen.
- Ahotsaren tonua baxua izaten da, eta begiak ukitzeko zailtasun handiak izaten dituzte.

→ **Eraso psikologikoa:**

- Eskolako arazoak: kontzentrazioarik eza, interesik eza edo eskolako errendimendu txikia.
- Pisua nabarmen handitu edo galtzea eragin dezaketen elikadura-arazoak.
- Autoestimu baxua.
- Depresioa.
- Antsietatea.
- Portaera txarra, agintearekiko eta ezarritako arauetikiko errespetu falta gisa ikus daitekeena, adibidez.
- Agresibitatea (ahoz nahiz fisikoki adierazia).
- Helduen oniritzia lortu nahi da: atsegin izateko nahian, maite eta babestua izateko beharra dago.
- Lo egiteko arazoak.
- Utzikeria fisikoa.
- Haurra etengabe iraintzea eta/edo kritikatzeta.
- Haurra zigor fisiko batekin mehatxatzea (nahiz eta gero ez izan).
- Haurrari oihu egin eta "izen umiliagarriengatik" deitu.
- Erabili sarkasmoa haurrari barre egiteko.
- Haurra kontrolatzea, bakarka gara ez dadin.
- Haurrari kasurik ez egitea.
- Haurra manipulatu.
- Inoiz ez zoriondu edo haurrarekiko sentimendu positiboak adierazi.
- Haurra modu gutxiesgarrian imitatzea.

→ **Bullyng-a:**

Badira zenbait adierazle, jazarpena jasan duen haurrak gurasoei eta irakasleei jakinarazteko, eskolako bullying-a jasaten ari bada:

- Oroimen arazoak, kontzentratzeko eta arreta emateko zailtasunak eta eskolako errendimendua gutxitzea.
- Depresioa, antsietatea, suminkortasuna, jateko gogorik eza, buruko mina, ondoeza, nekea, itomena, etab.
- Lo egiteko zailtasunak, amesgaiztoak edo loezina.
- Isolamendu soziala, apatia eta barnerakoitasuna.
- Adi egon etengabe.
- Eskolara joan nahi ez izatea eta beste hurrekin elkartu nahi ez izatea.
- Eskolara behin eta berriz huts egitea.
- Erru-sentimenduak eta gertaeren erantzukizuna onartzea.
- Ihes egiteko eta saihesteko jokabideak.
- Egitateak ukatzea eta inkongruentziak.
- Kontrolik gabeko negarra, muturreko erantzun emozionalak.
- Kontrola galtzeko edo bakarrik egoteko beldurra.
- Dardarak, palpitzioak, egonezina, urduritasuna, ezkortasuna, etab. bezalako sintomak.
- Bere buruaz beste egiteko ideiak eta ahaleginak.
-

## **2. BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERAGITEN DIETEN PATOLOGIAK**

## 2.1. INSOMNIOA

### INSOMNIOAREN KOKAPENA

Lehenik eta behin, aipatu beharra dago garrantzitsua dela insomnioan arreta jartzea, klasean ikusi dugun moduan, depresioaren aurrekari bat delako eta epe luzera ondorio larriak izan ditzakeelako. Etorkizun hurbileko profesional bezala, ezaugarri horiek detektatzeko gai izan behar gara, ahalik eta lasterren esku hartu ahal izateko.

Bestalde, insomnioa eta gaizki lo egitea gauza ezberdinak dira eta jarraian egindako lanarekin insomnioa zer den, haren ezaugarriak zeintzuk diren, noiz agertzen den, nola detektatzen den, baita nola esku hartzen den ere azalduko dugu.

#### INSOMNIOA ZER DEN

Loezina loaren ohiko nahasmendua da, eta loa hartzeko (lo geratzeko) edo lo mantentzeko zailtasunak eragin ditzake, edo goizegi esnarazi eta berriro lo hartu ezin izatea eragin dezake. Agian nekatuta egongo zara esnatzen zarenean. Insomnioak zure energia eta gogo-aldartea gutxitzeaz gain, zure osasuna, lan-jarduna eta bizi-kalitatea ere kaltetu ditzake.

Beraz, insomnioa duen haurrak hurrengo ezaugarriak izango lituzke lo egiterako garaian:

- Bakarrik lo egiteko zailtasuna.
- Gauean zehar lokartzeko zailtasuna, behin baino gehiagotan esnatzea eta berriro ere lokartzeko arazoak izatea.
- Adin horretako umeei lo egiteko behar dituzten orduak baino gutxiago lo egitea.

Loezina loa hasteko eta/edo mantentzeko zailtasuna da, edo lo konpontzailerik egin ez izanaren sentazioa. Beraz, loaren kantitatea eta/edo kalitatea murrizten duen arazoa da. Insomnioa izan daiteke akutua edo kronikoa.

Loaren nahasmendu hori biztanleriaren heren batean gertatzen da (%30), eta ohikoagoa da adinekoen, emakumeen eta gaixotasun psikiatrikoak dituzten pertsonen artean. Insomnio-kasu gehienek hasiera akutua izaten dute, estres-egoerekin batera, eta kasuen % 60an kronifikatzeko joera izaten dute.

Oro har, estresak edo gertakari traumatikoak eragiten du. Baina pertsona batzuek insomnioa izaten dute epe luzera (kronikoa), eta hilabete edo gehiago irauten du. Insomnioa izan daiteke arazo nagusia, edo beste gaitz batzuekin edo sendagaiekin lotuta egon daiteke. Ez duzu gauak eta gauak lo egin gabe jasan behar.

Haurren insomnioa eragin dezaketen hainbat arrazoi egon daitezke, hala nola:

- Ohitura txarrak: lo egiteko estimuluak edukitzera ohituta egotea (gurasoak, argia, ipuina) eta esnatzean loak ezin hartzea.
- Estresa: ordutegi irregularrak, familia-arazoak, banantzeko antsietatea, haurren beldurrak, gainaktibazioa.

Horretarako, ezarri lo segurua egiteko ingurune bat. Jaitsi argien intentsitatea lotara joan aurretik, eta kontrolatu etxeko tenperatura. Ez bete haurren ohea jostailuz. Umearen ohea leku seguruan eduki, jolastu beharrean lo egiteko. Horregatik, garrantzitsua da ohean irakurtzeko ohitura kentzea, baita lotarako ez diren beste ohiturak ere.

### **Motak:**

- Adiskidetze-insomnioa edo hasiera-insomnioa
- Mantentze-lanetako insomnioa edo lo zatikatua.
- Insomnio berantiarra edo esnatze goiztiarra.

### Adiskidetze-insomnioa edo hasiera-insomnioa

Hau da hiru insomnio moten artean arruntena eta ezagunena. Ohera joaten garenean lo egiteko ezintasuna da. Kontziliazio insomnioa, bizi garen moduan lo egiten dugunaren maximaren ondorio izaten da. Hau da, eguna estresatuta edo kezkatuta pasatzen badugu, oso zaila da burua deskonektatu eta sleep mode sartu.

Kasu gehienetan, bateratze-insomnioak ondoeza psikologikoko egoera bati erantzuten dio, eta hori da lo geratzeko zailtasunaren erantzulea.

### Mantentze-lanetako insomnioa edo lo zatikatua.

Pertsona lo hartzeko gai da, baina sarritan eta luzaroan esnatzen da gauez, eta bereziki gauaren erdian.

Mantentze-lanetako insomnioaren diagnostikoa egiten bada, ezinbestekoa da arazoaren erantzule diren arrazoi organikoak edo fisiologikoak baztertzea. Adibidez, pertsona esnarazten duten arazo hormonalak. Gauaren erdian esnatzea oso ohikoa da tiroide guruinak

behar ez bezala funtzionatzen duenean, edo, emakumeen kasuan, hormona-zikloan irregulartasunak izaten dituztenean.

### Insomnio berantiarra edo esnatze goiztiarra.

Azken insomnio-motan, gertatzen dena da pertsona gai dela lo hartzeko eta gauean ez esnatzeko, baina ez duela lortzen behar dituen ordu guztiak lo egitea.

Insomnio mota hau oso lotuta dago depresioarekin edo laneko estresarekin. Lehenik eta behin, depresioak hainbat aldaketa eragiten ditu lo-zikloetan, eta horren ondorioz, pertsona oso goiz esnatzen da eta ezin da berriro lo egin. Eta, bigarrenik, lan-karga handia dagoenean, oso ohikoa da pertsona hori lehenago esnatzea eta berriro lo egiteko gai ez izatea.

## **INSOMNIOAREN EZAUGARRIAK**

Atal honetan insomnioaren ezaugarri nagusiak zehaztu egiten dira, insomnioa gehiago ezagutzekotan. Bereziki baliagarriak izan daitezke familiek honen detekzioa egin ahal izateko.

- Gaez loa hartzeko zailtasuna.
- Gaez esnatzea.
- Oso goiz esnatzea.
- Gaueko loaren ondoren ondo deskantsatuta ez sentitzea.
- Eguneke nekea edo logurea.
- Suminkortasuna, depresioa edo antsietatea.
- Arreta jartzeko, atazetan kontzentratzeko edo gogoratzeko zailtasuna.
- Akatsak edo istripuak areagotzea.
- Loaren inguruko etengabeko kezak.

## **INSOMNIOAREN BEHAKETA**

Behaketaren gaian, insomnioaren eboluzio edo garapena kontuan hartu beharko dugu. Insomnioaren kausa ohikoenak alterazio emozional erreaktiboak eta gaixotasun psikiatrikoak dira. Oro har, antsietate handia, kezka, tentsio psikikoa, larritasuna, beldurra edo tristura dituzten gizabanakoen egoera guztiak. Insomnio horiek kronifikatzeko joera dute, hona hemen behaketaren garrantzia.

Gainera, insomnioa eragiten dituen faktoreak ere kontuan hartu beharko dira, behaketa zuzena izan dadin. Orduan, zer faktorek eragiten dute insomnioan?



Ondorengo faktoreek zure amets-esna-zikloa alda dezakete, zure gorputzak noiz lo egin eta noiz esna egon behar duen konturatzeko erabiltzen duen ereduak:

- Txandakako lana edo gaueko lana.
- Zarata edo argia gauez.
- Temperatura deserosoak, altuak edo baxuak.
- Bidaiatu maiz hainbat ordu-eremutara.

Parasomniak, banaketak eragindako antsietatea eta ohitura txarrek, estresak, gaixotasunek, medikamentu batzuek edo gehiegizko kitzikapenak eragindako loaldia edozein unetan gerta daitezke.

#### **NOIZ AGERTZEN DA**

Insomnioa hainbat kausaren ondorioz agertu daiteke, beraz, atal honetan kausa nagusiak zehaztuko ditugu:

- Estresa
- Bidaiak eta lan orduak
- Lo egiteko zailtasunak
- Gehiegizko alimentazioa gauetan
- Osasun mentalean nahasmenduak
- Farmakoak
- Afekzioak
- Logurearekin lotutako nahasmenduak
- Kafeina, nikotina eta alkohola

Kontuan hartu behar da zenbait hurrek zailtasunak izango dituztela lo hartzeko, haien erloju biologikoak atzeratutago daudelako. Horregatik, beranduago joan nahiko dute lo egitera, eta beranduagora arte lo geratu goizean.

#### **DETEKTATZEKO IRIZPIDEAK**

Nagusiki, haurra logurearekin badator klasera edo sarritan logurea duela nabaritzen badugu.

Familiarekin hitz egin beharko genuke haurrak nola lo egiten duen jakiteko (zenbat orduz lo egiten duen, zer afaltzen duen, ea gauean zehar esnatzen den...), hau da, arazoaren abiapuntua zein den jakiteko eta horren bitartez, esku hartzeko.

## INSOMNIOAREN AURREAN ESKU-HARTZEA

Web gune interesgarria→

<https://www.aepap.org/sites/default/files/cursoaepap2015p117-128.pdf>

Ikuspegi terapeutikoa honako gomendio hauetan oinarritzen da:

**1. Lo egiteko ordutegi egonkorrak:** oheratzeko eta jaikitze orduak berdina izan beharko luke egunero, eskola-jarduerarik gabeko egunak barne, baina kasu horietan malguagoa izan daiteke, baina ordubeteko aldea baino gehiago egon gabe.

**2. Oheratzeko errutina.** Higienetik eta afaritik, haurrak pentsatu behar du errutina horiek loa aurreratzen dutela. Oheratu aurretik, utzi haurrari 20-30 minutu ematen egunean zehar gertatu zaizkion gauzak irakurtzen edo hitz egiten.

3. Gela eroso, ordenatua, isila (ingurumen-zarata txikia), iluna (argi-pilotu bat utz daiteke) eta temperatura atseginean (20-22°C), eta inoiz ez 18°C-tik behera edo 24°C-tik gora.

**4. Elikadura.** Gehiegi ez den elikagai-kantitate bat afaldu beharko duzu (otordu oparoek loa zailtzen dute), likidoak gehiegi erabili gabe, baina ez duzu gose-sentsazioarekin oheratu beharko. Ez hartu kafea, tea, kafeina edo txokolatea duten edari freskagarriak oheratu aurreko 3-4 orduetan.

**5. Ariketa.** Gomendagarria da haurrak ariketa fisikoa ohikotasunez egitea, ahal dela aire zabalean, baina inoiz ez modu indartsuan oheratu aurreko orduan.

**6. Telebista eta gailu elektronikoak.** Logelan ez litzateke telebistarik edo ordenagailurik erabili behar. Gailu horien argi-esposizioak nabarmen aldatzen du loa. Gauza bera esan behar zaie telefono mugikorrei ere.

**7. Siestak.** 5-6 urtetik beherako haurren kasuan, siestak normalak edo fisiologikoak izan daitezke, batez ere ohikoak badira eskolaz kanpoko aldietan edo oporraldietan. 5-6 urtetik gorako haurren siestak ez dira normalak, eta lo-gabezia kronikoa edo loaren beste nahasmendu batzuk adieraz ditzakete. Nolanahi ere, siestak ez lirateke luzeak izan behar.

Jarraian, familiek (irakaslearekin hitz egin ondoren eta dagoen arazoa detektatu ondoren) kontuan hartu beharko lituzketen gomendioak azalduko ditugu:

- Logurea izan arte ohera ez joan.
- Ohean gaudenean libururik ez irakurri, ez jan edota telebistarik ez ikusi.
- Zarata eragiten duten agenteak ekidin (logurea ez oztopatzeko), adb: telebistak, mugikorrak...
- Azken otorduaren eta lo egitera joan arteko denbora tarte minimoa errespetatzea.
- Insomnioa eragin ditzaketen medikamentuak ekiditen saiatu.
- Jarduera fisikoa modu erregularrean praktikatu (baina lo egitera baino lehen hori ekidin).
- Ingurumen-baldintzak hobetzea, zaratak murriztea eta muturreko tenperaturak saihestea.
- Loaren murrizketa: ohearen denbora benetako loaren denborara laburtzea. Ondoren, oheratzeko ordua aurreratu egiten da, 15 minututik 30era.
- Erlaxazio terapia.
- Erloju biologikoa.
- Ordu-errutina bat ezartzea erloju biologikoa finkatzeko.

Laburbilduz...

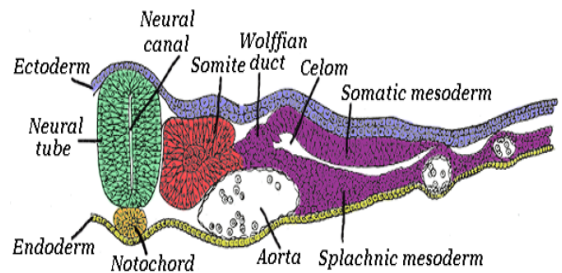
ARRISKU FAKTOREAK (insomnioa sor dezaketenak)	BABES FAKTOREAK (insomnioari erantzuten dioten faktoreak)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bidaiak eta lan orduak.</li> <li>● Lo egiteko zailtasunak.</li> <li>● Esnaldi asko.</li> <li>● Gehiegizko alimentazioa gauetan.</li> <li>● Osasun mentalean nahasmenduak.</li> <li>● Farmakoak.</li> <li>● Afekzioak (desgaitasunak, adb)</li> <li>● Logurearekin lotutako nahasmenduak.</li> <li>● Kafeina, nikotina eta alkohola.</li> <li>● Lo egin aurretik kirola egitea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Logurea izan arte ohera ez joan.</li> <li>● Ohean gaudenean libururik ez irakurri, ez jan edota telebistarik ez ikusi.</li> <li>● Zarata eragiten duten agenteak ekidin (logurea ez oztopatzeko), adb: telebistak, mugikorrak...</li> <li>● Azken otorduaren eta lo egitera joan arteko denbora tarte minimoa errespetatzea.</li> <li>● Insomnioa eragin ditzaketen medikamentuak ekiditen saiatu.</li> <li>● Jarduera fisikoa modu erregularrean praktikatu (baina lo egitera baino lehen hori ekidin).</li> <li>● Ingurumen-baldintzak hobetzea, zaratak murriztea eta muturreko tenperaturak saihestea.</li> <li>● Loaren murrizketa: ohearen denbora benetako loaren</li> </ul>

	<p>denborara laburtzea. Ondoren, oheratzeko ordua aurreratu egiten da, 15 minututik 30era.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Erlaxazio terapia.</li> <li>● Erloju biologikoa.</li> <li>● Ordu-errutina bat ezartzea erloju biologikoa finkatzeko.</li> </ul>
--	---

Gorputz energetikoa eta lo-ibiltzea

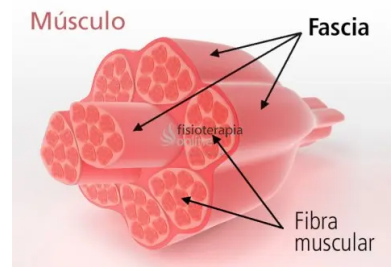
Gaueko ordu biak eta laurak bitarte, energia bere puntu gorenean dago eta horregatik haurrak batzuetan esnatzen dira. Notokorda deskonektatuta dagoenean gorputz energetikoa konektatua dago. Organoak babesten duen geruza fascia bat da.

**Notokorda**→ Notokorda edo bizkar-korda kordatuen soineko egitura da. Ornodunen umekietan gorputzaren bizkar aldea hartzen du osorik. Goi mailako animaliak jaio aurretik umekiaren bizkarrezur korda desagertzen da eta bizkarrezurra eratzen; behe mailako animalia helduek bizkarrezurraren ordez bizkarrezur korda izaten dute.



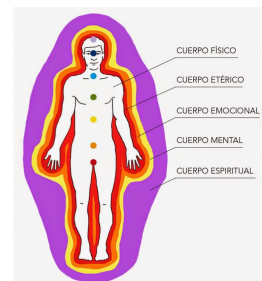
Goi mailako animaliak jaio aurretik umekiaren bizkarrezur korda desagertzen da eta bizkarrezurra eratzen; behe mailako animalia helduek (ziklostomoek) bizkarrezurraren ordez bizkarrezur korda izaten dute.

**Faszia**→ faszien funtzio nagusia sistema musuloesketikoa funtzionamenduan mantentzea da, baina hori betetzeko funtzio espezifikoak bete behar ditu. Hala nola, tendoiekin elkarlanean aritzen da, giharrak uzurtzean modu koordinatuan lan egin dezaten.



Energia berreskuratzeko behar den lo aldia

ZERTARAKO INTERESATZEN ZAIGU



Oro har, estresak edo gertakari traumatikoak eragiten du. Baina pertsona batzuek insomnioa izaten dute epe luzera (kronikoa), eta hilabete edo gehiago irauten du. Insomnioa izan daiteke arazo nagusia, edo beste gaitz batzuekin edo sendagaiekin lotuta egon daiteke. Ez duzu gauak eta gauak lo egin gabe jasan behar.

Haurrengan, insomnioaren diagnostikoa 6 hilabetetik aurrera ezartzen da, baina loaren zailtasunak iraunkorrak eta garrantzitsuak direnean bularreko haur txikiagoetan, kontuan hartu behar da azpian kausa mediko bat dagoela (errefluxua, arnas nahasmendua, mina). Haur-insomnioaz hitz egin daiteke haur bati lo hartzea edo gauean zehar loari eustea aldizka kostatzen zaionean. Egunez nekatuta eta/edo logaletuta egonez gero, haur-insomnioaren seinale ere bada.

### **Informazio interesgarri gehigarria** [El Insomnio en los niños » Orientación Psicológica](#)

Lo hartzeko arazoak izan behar dituzu, ohean orduak eman behar dituzu, pentsamenduetan bilduta eta lo egin ezinik. Hasierako insomnioa izeneko azpimota hori ohikoagoa da nerabeetan, eta gurpil zoro bat sortzen da: zenbat eta gehiago saiatu subjektua lo egiten, orduan eta frustrazio handiagoa agertzen da eta loak okerrera egiten du. Zer esan nahi du horrek? Lo egiteko arretak eta gehiegizko ahaleginek, loa hasteko mekanismo normalak deuseztatzen dituztenek, insomnioa agertzen lagun dezaketela.

Batez besteko insomnioa ere aurkitzen dugu, non sarri agertzen diren eta gauez luze esnatzen diren. Eta azkenik, insomnio berantiarra, haurra, behin esnatuta, berriro lo egiteko gai ez den unea.

Aipatu ditugun azpimota horiek arazoak dakartzate, bai gauean, baita egunean ere. Egunean zehar, insomnioarekin batera, nekea edo eguneko logalea izaten da; azken hori ez da hain ohikoa izaten, eta zailtasunak sortzen ditu errendimendu akademikoan, gizarte-harremanetan eta etxeko nahiz eskolako portaeran.

Haurren loezintasunak, egunez loak hartzeko edo nekatzeko zailtasunak ekartzeaz gain, gogo-aldarte haserrekor eta aldakorra ere izaten du. Ikus dezakegunez, **loezina ez da lo egiteko zailtasuna bakarrik**, arazo hori askoz ere haratago doa, **loa mantentzeko**

zailtasunekin, kontzentrazio-arazoekin egunean zehar, aldar-tearen aldaketekin ere lotu behar dugu.

## 2.2. ANTSIETATEA

### DEFINIZIOA

Antsietatea ekintza batekiko gehiegizko ardura izatea da, eta honen ondorioa berriz, egoera horri aurre egiteko gai ez dela sentitzea. Sentsazio hori asteko ia egun guztietan bizitzean eta honen iraupena 6 hilabete edo gehiago irauten duenean. Nahaste honen jatorria ezezaguna izan arren, kontutan hartu behar da ea pertsona honek zer egoeren ondorioz bizi ahal izan duen antsietatea.

Antsietatea era orekatu batean beharrezkoa da, izan ere, egoera arriskutsuen aurrean erreakzionatzeko. Antsietate gutxi izateak berriz, desoreka eragingo du arriskuaren aurrean erreakziorik ez emanez edo erreakzio desegokiak emanez.

### EZAUGARRIAK

Antsietate-nahastearen sintomak bat-batean ager daitezke, pixkanaka handituz joan eta iraun egin dezakete, pertsona ondo ez dagoela ohartzen den arte. Batzuetan, antsietateak zorigaitz eta beldur sentsazioa eragin dezake. Hasieran nahasia, arraroa eta kezkarria izan daiteke; izan ere, beldur eta zorigaitz sentimenduak modu horretan sentiarazten dituen ageriko arrazoirik gabe ager daitezke. Etengabeko kezka pertsonari edozein gauza edo egoerarengatik larrituta sentiarazi dezake, haren bizitzan, kontzentrazioan, konfiantzan, loan, gosean eta itxuran eraginez.

### ANTSIETATE MOTAK

MOTAK	DEFINIZIOA
<b>Banantzeak eragindako antsietate-nahastea</b>	Lotura estua duen pertsona batengandik aldentzeari buruzko beldur edo antsietate bizi eta iraunkorrak, eta gutxienez hiru kezka, ezinegon psikologiko subjektiboa, etxean bakarrik egoteari uko egitea edo beste leku batzuetara joatea (eskola, lana, etab.). eta/edo amesgaiztoak edo sintoma fisikoak izatea lotura-irudi horiek bereiztean edo aurrea hartzean.
<b>Mutismo selektiboa</b>	Egoera batean beste batzuei hitz egiteko edo erantzuteko ezintasun

	iraunkorra, beste egoera batzuetan arazorik gabe egin behar da (prototipikoki etxean eta hurbileko senideen aurrean).
<b>Fobia espezifiko</b>	Beldurra edo antsietate bizia eta iraunkorra agertzea, ia berehalakoa eta aldezina objektu edo egoera jakin batekiko, bizi izutasunaren kontura saihestu edo jasaten direnak.
<b>Antsietate- nahaste soziala</b>	Beldurra edo antsietatea handia da, eta, ia beti, egoera sozial bati edo gehiagori lotuta agertzen dira ia beti, non pertsonak beste batzuek egin dezaketen zenbaketa azaltzen den. Pertsona beldur da modu jakin batean jarduteko edo behatzaileek negatiboki baloratu ditzaketen antsietate-sintomak agertzeko.
<b>Larritasun-nahastea</b>	Ustekabeko larritasun-krisi errepikariak. Horietako batek, gutxienez, hilabete batez jarraitzen du krisi berriak edo horien ondorioak azaltzearekin eta/edo larritasun-krisiekin zerikusia duen portaeran aldaketa esanguratsu eta desegokigarriarekin.
<b>Agorafobia</b>	Prototipikoki agorafobikoak diren (garraio publikoak, leku irekiak, leku itxiak, ilarak egitea edo multitud baten erdian egotea, eta/edo etxetik kanpo bakarrik egotea) bi egoera prototipiko edo gehiagori buruz ia beti agertzen diren beldurra edo antsietatea.  Aktiboki, laguntzaile baten presentzia behar dute. Pertsona egoera horietan beldur da edo horiek saihesten ditu, ihes egiteko edo laguntza jasotzeko zailtasunak izatearen beldur, larritasunaren antzeko sintomak agertzen direnean, edo beste sintoma lotsagarri batzuk agertzen direnean.
<b>Antsietate-nahaste orokorra</b>	Antsietatea eta gehiegizko kezka iraunkorra, eta pertsonak gertaera edo jarduera desberdinak dituztela eta aktibazio fisiologikoaren sintomak izaten dituztela.
<b>Antsietate-nahaste a substantziek/medikazioak eragindakoa</b>	Koadro klinikoaren ezaugarri nagusia da larritasun- edo antsietate-krisiak daudela, eta bertan ebidentziak daudela. Sintomak intoxikazioaren edo substantzia baten abstinentziaren ondoren edo sintoma horiek sortzeko gai diren medikazioak hartzean gertatzen dira.
<b>Beste gaixotasun</b>	Koadro klinikoaren ezaugarri nagusia larritasun- edo antsietate-krisiak



<b>mediko baten ondoriozko antsietate-nahastea</b>	izatea da, eta frogatuta dago hori beste osasun-egoera baten ondorio patofisiologiko zuzena dela.
<b>Beste antsietate-nahaste espezifikoak</b>	Nahasmendu horietako bakar baten diagnostiko-irizpide guztiak betetzen ez dituzten TAREN baten sintoma klinikoki esanguratsuak egotea. Irizpide diagnostiko guztiak zergatik ez diren betetzen zehaztuko da.
<b>Antsietate-nahaste zehaztu gabea</b>	Nahaste horietako baten diagnostiko-irizpide guztiak betetzen ez dituen TAREN baten sintoma klinikoki esanguratsuak agertzea.  Ez da zehaztu zergatik ez diren betetzen irizpide diagnostikoak, informazio faltagatik (e.g. larrialdietan).

## ANTSIETATE NORMALA vs. PATOLOGIKOA

Antsietate normala bizitzan hobeto funtzionatzen laguntzen diguna dela esan genezake. Antsietate patologikoak, aldiz, eragozten dio pertsona bati nahi duen bezala jokatzeari.

Antsietate normala egokitzekoa da, eta estimulari modu egokian erantzuteko aukera ematen dio pertsonari. Estimulu errealean edo potentzialen aurrean aurkezten da (ez dira imajinatzen edo ez dira existitzen). Erreakzioa proportzionala da kualitatiboki eta kuantitatiboki, denboran, iraupenean eta intentsitatean.

Antsietatea patologikotzat hartzen da estimuluak organismoaren erantzuna egokitzeko gaitasuna gaitasun gaitasun duenean eta erantzun ez-moldagarria, bizi eta neurrigabea agertzen denean, eguneroko funtzionamenduan eragiten duena eta errendimendua murrizten duena. Sentsazio desatsegin eta desmotibatzailearekin batera, sintoma fisiko eta psikologikoak agertzen dira, eta hori eragin duten arrazoietatik harago irauten du.

Antsietate normalaren eta antsietate patologikoaren arteko muga ez da erraza definitzen, eta gizabanakoen artean alda daiteke nortasunaren ezaugarrien arabera edo, batez ere, "Antsietaterako joera duen estilo kognitibo" gisa deskribatu denaren arabera. Buruko Nahasteen Diagnostiko eta Estatistika Eskuliburuko irizpide diagnostikoek adierazten dute antsietatea patologikotzat hartu behar dela "antsietateak, kezka edo sintoma fisikoek ondoez klinikoki esanguratsua edo gizartean, lanean edo jardueraren beste arlo garrantzitsu batzuetan narriadura eragiten dutenean.

**Maila egokian bizitzea beharrezkoa da bizi-irauteko; baina, orekatua behar du egon. Horretarako estresoreak kudeatzen jakiteko erregulatzaileak behar dira.**

Estresoreak adinaren arabera izan ahal dira.

- 0-6 urte: nagusienak gurasoen banatzea, galera, abusoak, uztea eta atxikimendua dira.
- 6-12 urte: kideak, eskola, gizarteratzea, anai arreba eta identitatea
- 12-18 urte: nagusiki aldaketak, eraldaketa (transformazioak), beste/berdin sexuarekin elkarrekin, famili-disfuntzionala eta kompetentzia.

Estresoreak identifikatu behar ditugu haiei aurre egiteko, horretarako egoerara moldatzen jakin behar dugu. Gainera, aurre egiteko alternatiba ezberdinak behar ditugu, hauek kontrolik gabeko alternatibak, egoera kontrolatzeko alternatibak eta zeharkako alternatibak dira.

## SINTOMAK

**Sintomak:** sintomak pertsonak bere gaitzari buruz adierazten duena da, askotan hau ez da jokabidearekin bat etortzen, zainua aldiz, arazo edo gaitz objektiko bat ,hau da, jokabide edo balorazio tresna batean ikusia.

Antsietatearen seinale eta sintoma ohikoenak honako hauek dira:

- Urduritasuna, asaldura edo tentsioa.
- Berehalako arrisku-sentsazioa, izua edo hondamendia
- Bihotz-erritmoa areagotzea
- Arnasketa azeleratua (hiperbentilazioa)
- Izerditzea
- Dardarak
- Ahultasun edo neke sentsazioa
- Kontzentratzeko edo egungo kezka ez den beste zerbaitean pentsatzeko arazoak
- Loaz hartzeko arazoak izatea
- Arazo gastrointestinalak (GI) izatea
- Kezkak kontrolatzeko zailtasunak izatea
- Antsietatea sortzen duten egoerak saihesteko beharra izatea

Hurrengoak dira haur antsietate ohikoenak eta horien seinale eta sintoma nagusiak DSM-V are arabera:

MAILA KONDUKTUALA	MAILA FISIOLGIKOA	MAILA KOGNITIBOA
Ukapena eta desobedientzia	Maiztasun kardiakoa	Beldurraren pentsamendua
Agresio fisikoa eta hitzezkoa	Larruazaleko arazoak	Mamuen edo munstroen irudiak imajinatu

<b>Ezpainen hozkatzea edota dardara</b>	<b>Esku zolan izerdia</b>	<b>Animalia basatien irudiak</b>
<b>Ahots dardara</b>	<b>Ahuldadea</b>	<b>Ikaratuta sentitzea (beldur handi edo irrazionalak)</b>
<b>Negarra</b>	<b>Tentsio muskularra</b>	<b>Arriskuaren pentsamendua</b>
<b>Hankak arrastaka ibiltzea</b>	<b>Larruazalaren tenperatura</b>	<b>Min fisikoa hartzearen pentsamendua eta irudiak</b>
<b>Oihukatzea</b>	<b>Arnasestuak</b>	<b>Pentsamendu autokritikoak</b>
<b>Azazkalak jatea edota behatz lodia ahoan sartzea (nerbio-ohiturak)</b>	<b>Dardarak</b>	<b>Ezgaitasun pentsamendua</b>
<b>Besoekin eskuekin edota hankekin beharrezkoak ez diren mugimenduak</b>	<b>Arnas gabezia</b>	<b>Balorazio ezaren edota baliogabetasun pentsamendua</b>
<b>Jarrera zurruna eta etengabeko haserrea</b>	<b>Goragalea</b>	<b>Arreta mantentzeko zailtasuna</b>
<b>Begi itxiak mantentzea edota kontaktu bisuala ekiditea</b>	<b>Pultsuaren intentsitatea</b>	
<b>Ahots totela</b>	<b>Buruko mina (Migrañak)</b>	
<b>Helduenganako haserrea</b>	<b>Sabeleko ondoeza eta mina</b>	
<b>Tik-ak (Adb: Ilea etengabe ukitzea)</b>	<b>Pixa egitea</b>	
<b>Suminkortasuna</b>	<b>Oka egitea</b>	
<b>Hiper-zaintza (uste duten denbora osoan zerbait gertatuko zaiela)</b>	<b>Lo hartzeko arazoak</b>	

<b>Gurasoengandik banatzea asko kostatzen zaio</b>		
<b>Gogo-aldarte aldaketak</b>		
<b>Jokaera arazoak: agresibitatea, haserrea, amorrua, inhibizioa, asaldura...</b>		

## **ESKU-HARTZEA. ESKOLAN ETA FAMILIAN.**

### **ESKU HARTZEA ESKOLAN:**

Haur-antsietatea hezkuntza arloan aztertu beharreko lehentasunezko nahastea da, bereziki ahultasun handiko biztanleak baitira umeak. Beraz, funtsezkoa da hautemate zein esku-hartze goiztiarra eegitea, era honetan nahaste honek haurraren eragin dezakeen kalte emozionalak zein sozialak murriztu ahal izateko.

Antsietatea modu anitzetan agertzen den bezala, honi erantzuteko dauden bideak ere anitzak dira, eta laguntza egokiarekin gainditu egiten da. Nahaste honi erantzuteko bide batzuk hauek dira: psikoterapia, terapia konduktualak, terapia familiarak, tratamendu farmakologikoak etab. Teknika horiek erabilgarriak izan ohi dira haur-antsietateari aurre egiteko. Kasu gehienetan, esku-hartze psikosozialarekin hasten da eta soilik tratamendu psikoterapeutikoa nahikoa ez den kasu larrietan medikazioa proposatzen da. Medikamentuak hartzeak haurrak pairatzen ari duen nahastean “partxe” bat jartzea bezala izango litzake, batez ere medikamentua hartu aurretik antsietatea lantzen ez bada. Hau da, haurrak antsietatea daukala diagnostikatzean, esku-hartzen ez bada eta zuzenean farmakoak ematen badizkiogu, haurraren antsietatea murriztuko da, baina ez du jakingo egoerari irtenbidea jartzen. Horretarako, antsietatea lantzeko tekina ezberdinak irakatsi behar zaizkio, era honetan banakako deknika bihurtu daitezten, adibidez gorputz erlaxazioa, arnasketa diafragmatikoa, emozioen lanketa etab.

Bestalde, eguneroko egoera estresagarriari modu eraginkorrean aurre egiteko haurtzarotik trebetasun sozio emozionalen garapena funtsezkoa dela esan beharra dago, horrek ongizate psikologikoa zein erresilientzia bizi-ziklo osoan zehar sustatuko du. Horrekin batera, ezinbestekoa da lehenik eta behin haurrak ulertzen zaiola eta lagundu nahi zaiola sentitzea. Horretarako, haurraren

egoera psikologikoaren balorazioa egin behar da, bere testuingurua aztertuz; etxea, eskola, familia, lagunak...

#### **Eskolan irakasleek egin dezaketena:**

Irakasle bezala lortu beharra dugu **haurrak beregan konfiantza** eskuratzea, entzuna sentitu dadin, horretako:

- Irakasleak adierazi nahi duena **entzun** behar dugu, ezer estaera **behartu** eta **epaitu gabe**.
- **Laguntza** eskiani eta sostengua behar duen uneetan, jarrera lasaia edukita.
- Egoera eta emozioa erlatibizatzen eta **testuinguruan jartzena** langundu, era honetan ikasleak prozeusa ulertzea iritsi dadin.
- **Bere lorpenak ospatu**.
- Berarentzako eredia izan, lasai egon, irrifar egin eta lasai hitz egin: haurrak gure isla dira.
- Bere **sentimenduei** behar duten **garrantzia eman: ez gutxietxi** pasatzen zaiona; heldu bezala, pasatzen zaiona inportantziarik gabekoa dela pentsa dezakegu, baina bere lekuan jartzen ikasi behar da, entzun egin behar dugu eta ulertu.

Bestalde, **antsietatea kontrolatzen** eta areagotu ez dadin **lagundu** behar diogu, horretarako:

- **Muina lokalizatu eta bertan lan egin:** familian aldaketak, ordutegi gain-kargatua; itxaropen handiak eta presio eskolarra, informazio hunkigarria...
- **Erlaxazioa indartzen duten ohitura osasuntsuak indartu:** jarduera fisikoa, elikadura egokia, atsedena, errutinak...
- **Erlaxazio teknikak erabili:** jokoak, abestiak, musika lasaia, ipuinak...
- **Adimen emozional sustatzen** duten jarduerak.
- **Zereginak antolatzen** eta lehenesten irakatsi.
- **Erabakiak hartzen.** Adibidez, zer egin lehenik edo badituen aukeretatik zer ez egin egun horretan.
- **Helburu errealistak ezartzen** ikasi, zeinak lortu ahal dituen, era honetan gai dela sentitu dadin eta egeora ezberdin aurrean ausardia izan dezan.

#### **ESKU HARTZEA FAMILIAN:**

Antsietate kasuen inguruan hitz egiten dugunean, eta familiaren esku-hartzearen inguruan zehazki, aipatu beharra dugu, askotan familiek eta lagunek ez dakitela nola kudeatu antsietate arazo hauek. Horrelakoak, antsietatea daukaten pertsoneri nahastuak eta zapuztutak sentitu daitezke.

Antsietatea daukan pertsona batean oso ohikoa izan daiteke portaeran aldaketak agertzea. Askotan, aldaketa hauek antsietatearen zeinu izan daitezke, baina beste askotan, portaera aldaketa hauek arazoa disimulatu edo izkutatzeke saiakera izan daiteke.

Hauek izan daitezke laguntzeko hainbat jarraibide:

- **Informatu**

Lehenengo pausoa da, interesa izatea eta gertatzen denaz informatzea. Horretaz gain, modu aktiboan entzun behar diogu antsietate-arazoa daukan pertsonari, eta gertatzen zaiona ulertzen saiatu behar gara, antsietatea duen pertsona gutxietsi gabe eta berataz mesfidatu gabe.

Gainera, oraindik arazoa hobeto ulertzeko, oso komenigarria izan daiteke jakitea zer den antsietatea, nola adierazten den, zer faktoreekin daukan harremana, motak eta abar, azaltzen dituzten dokumentu espezializatuak eta adietuen balorapenak kontsultatzea.

- **Eutsi**

Honetan, jarrera enpatikoa oso garrantzitsua da, entzute aktiboarez gain, laguntzeko prest agertu behar gara eta berak kontziente izatea. Eusteak hainbat gauza inplikatzeko ditu:

- 
- Laguntza eskaini
- Beharrezkoa izatekotan, kanpoko laguntzak ematea.

Ikusten badugu antsietatea okerrarago joaten dela denbora pasa ahala, eta hasierako neurriak horiek ez badute funtzionatzen edo nahikoak ez badira, lagungarria izan daiteke antsietatea daukan pertsonari espazializatu batengana joatera animatzea. Hala ere, argi izan behar dugu, laguntza profesionala estres-iturri gehigarria izatea izan daitekeela arazoa pairatzen duen pertsonarentzat, eta guk hor egon behar gara. Eta horretaz gain, esku-hartze prozesuan ko-terapeuta edo laguntzaile gisa parte hartzea. Familiaren edo lagunen lankidetzak oso ondo hartuko da eta oso lagungarria izango da.

## ANTSIETATEAREN ERREGULATZAILEAK

Antsietateak eta neurotransmisoreek harreman zuzena dute. Neuronak sinapsian komunikatzen dira, hau da, interakzio-eremuan, eta interakzio hori neurotransmisoreen bidez gertatzen da. Neurotransmisoreak mezulari kimikoak dira, gorputz osoko neuronen eta zelulen arteko seinaleak garraiatzen, bultzatzen edo orekatzen dituztenak. Horiek gure emozioak modulatzeko gai dira, eta, beraz, zeregin garrantzitsua dute antsietatean.

- **Serotonina** da suminduraren inhibizioan eta kontrolean eta umore-aldaketetan eragina duen neurotransmisorea.

- **Azido gamma aminobutirikoak (GABA)** burua eta gorputza lasaitzen ditu. Garuneko lasaigarri naturala da.
- **Oxitozina** antsietatea murrizten du, eta beldurraren ezagutzari eta beldurraren iraungipenari eragiten die.
- **Dopaminak** loarekin, mugimenduekin, memoriarekin eta portaerarekin lotutako funtzioetan laguntzen du, eta eragina du antsietate-egoera batzuetan.

<b>IKASLEAREKIN HITZ EGITEAN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bere kezka edo arduren inguruan hitz egin</li> <li>- Modu asertiboan hitz egin</li> <li>- Haurra garrantzitsua dela sentiarazi</li> <li>- Bere sentimenduak balioztatu</li> <li>- Haurrari adierazteko baliabide eta aukerak eman (hiztegia...)</li> <li>- Mezu positiboak bidali</li> <li>- Erreferentea izan, ereduak eman</li> <li>- Haien baliabide pertsonalak indartzen irakatsi ("AUTO" guztiak indartu). Autoestimua, autokontrola, autonomia, autokonfiantza... sustatu.</li> </ul>
<b>ERRUTINAK (BEHAR FISIOLÓGIKOAK)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ondo lo egin</li> <li>- Elikagai osasuntsuak jan</li> <li>- Eguneroko ordutegi erregularra mantentzea.</li> <li>- Etxetik atera egunero.</li> <li>- Kirola egin, jarduera fisikoa sustatu.</li> <li>- Familia eta lagunekin hitz egin.</li> <li>- Ura edan</li> </ul>
<b>BESTEAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adimen emozionala landu</li> <li>- Giro lasaia sortu</li> <li>- Arnasa eta mugimendua kontrolatzeko ariketak (erlaxazioa, yoga, arnasketa...)</li> <li>- Alkoholik eta drogarik ez kontsumitu</li> <li>- Haurraren heziketan parte hartzen duten pertsonekin koordinazioa</li> </ul>

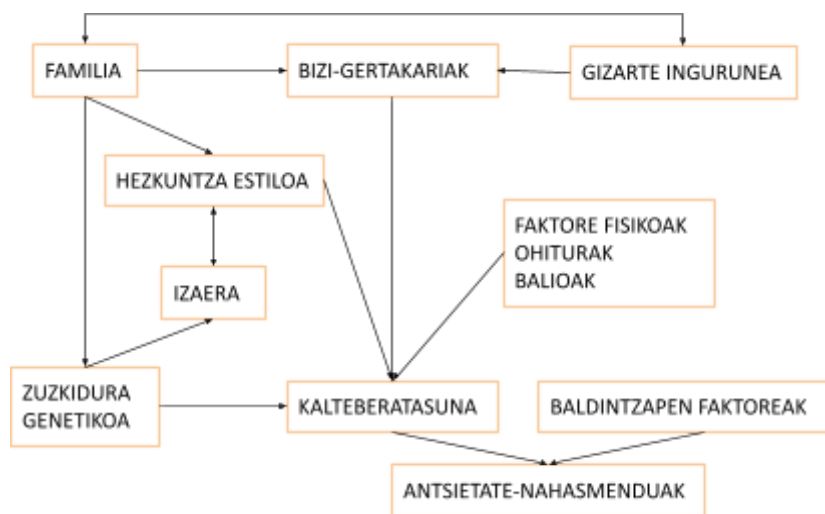
# ANTSIETATEAREN AURREZAINTZARAKO EMOZIOEN KUDEAKETAN GARRANTZIA

## Haurren faktore disposizionalak

Haurtzaroko antsietate-nahasmenduekin lotura sendoena izan duen haurren ezaugarrietako bat temperamentua izan da. Temperamentuak haurren izaeran funtsezko rola betetzen du ingurukoekin harremanak ezartzean. Honetaz gain, atxikimendu ez-seguruek harremanetan zailtasunak aurreikusi ditzake, eta harreman horiek funtsezkoak dira haurren gaitasun sozialak garatzeko momentuan.

## Familia-faktoreak

Haurren eremuan, badirudi kontrolagarritasun handia edo gehiegizko babesa ezaugarri duen hezkuntza-estilo bat arrisku-faktore bat izan daitekeela antsietate-nahasmenduak garatzeko.



Bestetik, antsietatea duten pertsonak arazoak bertan behera uzten dituzte, irtenbideak bilatu gabe.

Hona hemen arazoari buelta emateko pautak edo aholkuak:

- Konturatu zaitetz zein egoerak sortzen dizun antsietatea.
- Zehaztu zer den aldatu nahi duzuna.
- Egunero praktikatuz era erregulatuz eta luzean.
- Eskatu laguntza sentitartekoei eta lagunei.
- Egiaztatu zer moduz ari zaren.

**ARRISKU-FAKTOREAK**

**BABES-FAKTOREAK**



<b>Trauma</b>	<b>Adimen emozionala</b>
<b>Emakume izatea (hormonekin lotua, pertsona sensibleekin lotua)</b>	<b>Autoestimu altua</b>
<b>Gaixotasun baten ondoriozko estresa</b>	<b>Autozainketarekin lotutako ohiturak: kirola, loaldia, elikadura osasuntsia</b>
<b>Urduritzen duten egoeren metatzea</b>	<b>Harreman interpertsonalak</b>
<b>Pertsonalitatea</b>	<b>Erronkei aurre egiteko gaitasuna</b>
<b>Bestelako buru-nahasteak</b>	<b>Aisialdirako denbora</b>
<b>Antsietate-asaldura duten ahaide odolkideak izatea</b>	<b>Autoerregulazioa</b>
<b>Botikak</b>	<b>Sostengu soziala</b>
<b>Exijentzia akademikoa</b>	<b>Segurtasuna</b>

## 2.3. ESTRESA

### ESTRESAREN KOKAPENA

#### DEFINIZIOA

Termino honen jatorria *distres* hitzan dago zeinek aintziniako ingeleran “pena edo samindura” esan nahi du.

RAEk honela definitzen du estresa: “erreakzio psikosomatikoak edo batzuetan larriak diren nahaste psikologikoak eragiten dituzten egoera itogarriek eragindako tentsioa”.

Estresa estimulu edo presio baten aurkako erreakzio gisa sortutako tentsio fisiko eta emozionaleko egoera bat da, positiboa edo negatiboa izan. Defentsa-egoera bat da, dosi txikitan organismoari erreakzionatzen eta gertaeretara egokitzen laguntzen diona. Pertsona bakoitzak modu desberdinean erreakzionatzen du estresaren aurrean, bere nortasunaren eta presioari nola erantzuten dion kontuan hartuta.

Litekeena da estres handiak edo luzaroan irauten duenak osasun fisiko eta mentaleko arazoak sortzea. Tentsio emozionala, nerbio-tentsioa eta tentsio psikikoa ere esaten zaio.

Estresak edozein adin, genero eta inguru pertsonaletan eragin dezake eta osasun arazo fisiko nahiz psikologikoak sor ditzake. Litekeena da estres handiak edo luzaroan irauten duenak osasun fisiko eta mentaleko arazoak sortzea. Tentsio emozionala, nerbio-tentsioa eta tentsio psikikoa ere esaten zaio.

Bestalde, psikologikoki estresa oztopo bat gainditzen denean, arriskua dagoenean edo aldaketak gertatzen direnean ematen den erantzuntzat hartzen da.

Beste autore batzuen hitzetan, Lazarus eta Folkman 1984, estresa bada pertsona eta inguruaren arteko harremana zeinean pertsonak nabaritzen badu inguruneak bere ongizatean arriskutsua izan daitekela.

Zenbait estres mota daude:

Estres normala (eutres→ estres positiboa): egoera jakin batzuen aurrean gure organismoan gertatzen diren erreakzio fisiologikoak, errealitatean estrestzat hartzen direnak, normalak dira neurri batean. Estres eta antsietate pixka batek egoera zail batzuei aurre egiten eta gainditzen lagunduko digu.

Estres patologikoa (distres→ estres negatiboa): estresa luzaroan gertatzen denean, oso litekeena da arazo fisiko eta psikologikoak eragitea, eta estres kroniko eta kaltegarri bihurtzen da, eta horrek negar-krisia, depresioa eta zenbait gaitz fisiko eragin ditzake.

## **SINTOMAK**

**Estres kronikoa duenean, bere gorputza erne mantentzen da arriskurik ez dagoenean ere. Denborarekin, horrek osasun-arazoak izateko arriskuan jartzen du, honako hauek barne:**

- **Presio arterial altua**
- **Bihotz-gutxiegitasuna**
- **Diabetesa**
- **Obesitatea**
- **Depresioa edo antsietatea**
- **Larruazaleko arazoak, aknea edo ekzema, adibidez**
- **Hilekoaren arazoak**

**Estresak sintoma fisiko eta emozional asko eragin ditzake. Batzuetan, ziurrenik, ez da konturatuko estresak eragiten dituela sintoma horiek. Estresak eragin diezaiokeen seinale batzuk daude hemen:**

- **Beherakoa edo idorreria**
- **Oroimen txarra**
- **Minak eta ohiko ajeak**
- **Buruko minak**
- **Energia- edo kontzentrazio-falta**
- **Sexu-arazoak**
- **Lepo edo masailezur zurruna**
- **Nekea**
- **Lo edo lo nahikoa egiteko arazoak**

- **Urdaileko ondoeza**
- **Alkohola edo drogak lasaitzeko erabiltzea**
- **Pisua galtzea edo handitzea**

Estresa hainbat modutan ager daiteke, jasaten den estres motaren edo pertsona bakoitza dagoen fasearen arabera. Horrela, areagotu egiten dira larriagotu ahala eta akutua izatetik akutu episodiko edo kronikoa izatera igaro ahala, edo alarma-fasea gainditu eta erresistentzia- edo agortze-fasean instalatzen denean.

Mota ezberdineko sintomak daude:

**1) Fisikoak:** mota horretako sintomak asko eta askotarikoak dira, pertsona bakoitzaren eta horrek duen estresaren arabera:

- Gehiegizko izerditzea, bereziki eskuetan.
- Esku hotzeko oinak.
- Muskulu-tentsioa, normalean bizkarrean eta lepoan (uzkurdurak).
- Arnasketaren alterazioa.
- Inurridura urdailean.
- Hesteetako karranpak.
- Beherakoa edo idorreria.
- Goragalea.
- Palpitazioak.
- Bihotz-maiztasuna handitzea.
- Arteria-presioa handitzea.
- Buruko min migrainatsuak.
- Bularreko zapalketa.
- Irensteko zailtasuna.
- Ahoa lehortzea.
- Llagak agertzea ahoko mukosan.
- Ekzemak uxatzea.
- Dardara.
- Esku eta oin hotzak.
- Disfuntzio sexuala.
- Jateko gogoa ez izatea edo handitzea.
- Nekea.

**2) Emozionalak:**

- Egonezina.
- Urduritasuna.
- Beldurra edo izua.
- Larritasuna.
- Negar egiteko gogoa.
- Umore-aldaketak.
- Suminkortasuna.
- Neurritz kanpoko kezka.

- Antsietatea.
- Depresioa.
- Oihu egiteko gogoia.
- Aresibitatea.

### 3) Jokabidezkoak:

- Etengabe mugitzen.
- Nerbio-barrea.
- Negarra.
- Bruxismoa.
- Beste pertsona batzuekiko tratuan jarrera zakarra izatea.
- Suminkortasuna.
- Nerbio-tikak agertzea.
- Sexu jardueraren gorabeherak, hala nola sexu desiraren gabezia.
- Loaren asaldurak (loezina edo lo gehiegi egitea).
- Modu konpultsiboan jateko beharra edo jateko gogoia galtzea.
- Nerbio-tikak.
- Sexu-arazoak.
- Gehiegi jatea edo ez jatea.
- Egin ohi dena baino gehiago edatea edo erretzea.

### 4) Kognitiboak:

- Kontzentratzeko zailtasuna.
- Memoriaren alterazioak.
- Erabakiak hartzeko gai ez izatea.
- Pentsamendu errepikakorrak.
- Katastroko ideiak.
- Pentsamendu logikoaren garapena motela izatea.
- Egoerak gainditzen duen sentsazioa.
- Porrot-sentsazioa.
- Egoerarekin amaitzeko zerbait gertatzeko beharra.

Beste arazo bat ere maiz gertatzen da: estres-egoera bat jasaten ari dela ohartzen denean, sintomak areagotu egin daitezke, kontrolatzeko gai ez dela sentitzen baitu. Estresa, batez ere, noizbehinkako estres akutua edo estres kronikoa denean, izan daitekeela jakitea da garrantzitsua; beraz, komeni da espezialista baten laguntza bilatzea.

### **EZAUGARRIAK**

Estresak arazo fisiko eta emozionalak ez ezik, alterazio metabolikoak, immunosupresioa eta minbizirako joera eragiten ditu. Estresa oso kontzeptu garrantzitsua da, baina baita oso nahasia ere. Zehaztasun falta hori estresaren, antsietatearen, larritasunaren eta abarren kontzeptuak bereizteko orduan ikus daiteke. Oro har, tentsio fisiko eta emozional desatseginaren sentimendu gisa definitzen da, hori eragiten duten kanpoko eta barneko faktoreen ondorio gisa. Jakina, estresak osasunean eragiten duen inpaktuan dute zerikusia gure pentsamoldeak eta egoerei aurre egiteko moduak.

- Egoera berri bat sortzen da, aldaketa eskatzen diguna
  - Hasieran, informazio falta handia izaten da
  - Estresatzen gaituen egoera.
  - Ziurgabetasuna: zer gertatuko zaigu?
  - Anbiguotasuna: zenbat eta anbiguotasun handiagoa orduan eta estres gehiago
  - Normalean ere ez daukagu trebetasun handirik maneiatzeko.
- Egoera berri hau.
- Estresak alterazio biologikoak eragiten dizkigu
  - Egoerak zenbat eta gehiago iraun, zenbat eta kronikoagoa izaten da

## ESTRESAREN EZBERDINTZEA

Estresa eta antsietatearen arteko konparaketa egitea erabaki dugu. Antsietatea estresa baino lehenagoko prozesua da beraz taula honetan bien arteko ezaugarriak zehaztea aproposa izan daitekela uste dugu. Azkenean antsietatea metatzearen ondorio baita estresa.

Ikusi dugun bezala, estresaren arrazoia da faktore estresagarria. Aldiz, antsietatean, organismoaren erantzun horrek bere horretan jarraitzen du estimulu estresagarri hori desagertu denean; estimulu argirik gabe, estimulu argirik gabe gertatzen den erantzun emozionala da, hots, erakarpena, egonezina, urduritasuna.

Bi terminoak nahasten dira, edo sinonimo gisa erabiltzen dira, funtsean, erantzun fisikoak, emozionalak eta jokabidezkoak antzekoak izan ohi dira, baina estresa prozesu bati dagokio ingurunera egokitzea; antsietatea, berriz, erreakzio emozional bat da: alerta orokorra, arriskuan gaudela uste dugulako, zerbait garela mehatxua.

### ESTRESAREN ETA ANTSIETATEAREN EZAUGARRIAK

	ESTRESA	ANTSIETATEA
JATORRIA	IDENTIFIKAGARRIAK	ZALANTZAZKOAK
ABIARAZLEA	KANPOKOAK	BARRUKOAK
EMOZIOAK	KEZKA	BELDURRA

SINTOMEN IRAUPENA	EGOERA ESTRESAGARRIA DESAGERTZEN DENEAN AMAITZEN DA	DENBORA MUGARIK GABE LUZATZEN DA
DENBORA TARTEA	BERTAN	ETORKIZUNA
INTENTSITATEA	EGOERAREN GARRANTZIARI HELTZEN DIO	IRRAZIONALA
ELKARREKIKO ERAGINA	ANTSIETATEA ERAGITEN DU	EZ DU ZERTAN ESTRESIK EGON
LARRITASUNA	TXIKIA	HANDIA
TRATAMENDUA	ESTRESA KUDEATZEKO ESTRATEGIAK EDUKI	TERAPIA PSIKOLOGIKOA EDO/ETA FARMAKOAK

#### EGUNEROKO BIZITZAKO OZTOPOAK

Jende guztia estresatuta sentitzen da noizean behin. Estres mota desberdinak daude eta guztiek sortzen dituzte arriskuak osasun fisiko eta mentalean. Faktore estresagarri bat behin bakarrik gertatzen den edo denbora gutxi irauten duen gertaera bat izan daiteke, edo behin eta berriz eta denbora luzez gerta daiteke. Pertsona batzuek estresari eraginkortasunez aurre egin diezaiokete edo gertaera estresagarrietatik beste batzuek baino azkarrago suspertu daitezke.

Gaur egungo bizitza erosotasunez beteta dago, eta herritarrek nekez goza dezakete erosotasunez. Hainbatentzat estres-egoera horren ondorioz, zuzenean mehatxatzen dira haien osasuna eta, beraz, bizi-itxaropenak.

#### ERAGILEAK

Oro har, estresa eragin dezaketen bi faktore mota daude:

- Kanpoko estimuluak: arazo ekonomikoak, familiakoak, gehiegizko lana, beldurra, maite duen pertsona bat galtzea, lana galtzea, etxer aldatzea, etab.
- Barne-estimuluak: gizabanakoaren domeinu psikofisikoari dagozkio, hala nola, min handia, gaixotasuna, gutxiagotasun-sentimenduak, arazo soziologikoak, besteak beste.

Gizabanako bakoitzarentzat estres-katea eragingo duen iturria oso berezia da, eta desberdina da pertsona batetik bestera, baina adostu dezakegu gizaki gehienak estresatzen dituzten gertakari batzuk daudela:

- Bizi-gertakari biziak eta apartekoak: senide baten heriotza, dibortzioa, seme-alaba baten jaiotza, gaixotasunak edo istripuak, etxer aldatzea, etab.

- Intentsitate txikiagoko eguneroko gertakariak: igarotze-trabatzeak, zaratak, ikaskideekin edo bikotekidearekin izandako eztabaidak, etab.

- Mantendutako tentsio-egoerak: gaixotasun luzea, lan-giro txarra, ezkontza-gatazka iraunkorrak, zailtasun ekonomiko iraunkorrak, etab.

Beste era batera esanda, gure estres-esperientziak oinarritzko hiru iturritatik datoz:

- Gure ingurua.
- Gure gorputza.
- Gure pentsamenduak.

**ESTRESAREN AURREZAINZARAKO EMOZIOEN  
KUDEAKETAN GARRANTZIA**

ARRISKU-FAKTOREAK	BABES-FAKTOREAK
<b>Emakumea (lehenago garatzen direlako, 2 urteko aldea baitago).</b>	<b>Aktibitate fisikoa igotzea.</b>
<b>Emakumea haurdun dagoenean.</b>	<b>Loaren higiena zaintzea.</b>
<b>Etxean beste seme-alaba edukitzea.</b>	<b>Arnasketa diafragmatikoa eta muskuluen erlaxazioa praktikatzea.</b>
<b>Sentsibilitate handia izatea.</b>	<b>Gai toxikoak eta automedikuntza sahieste.</b>
<b>Arazo mota ezberdinak gure egunerokotasunean (lanbidearen inguruko arazoak adibidez).</b>	<b>Jarduera atseginak bilatzea.</b>
	<b>Hurbil dauden pertsonekin komunikazioa bilatzea.</b>

## ESTRESA HAURRENGAN

### HAUR-ESTRESAREN SINTOMAK

Sintoma fisikoen artean daude:

- Jateko gogoa gutxitzea eta elikadura-ohiturak aldatzea.
- Buruko mina.
- Ohea bustitzen hastea edo maiz egitea.
- Amesgaiztoak.
- Loaren alterazioak.
- Urdaileko mina edo urdaileko mina.
- Gaixotasun fisikorik gabeko beste sintoma fisiko batzuk

## ESKU-HARTZEA

Haurrak sentikorrek dira inguruan dituzten aldaketekiko, baita gurasoen sentimenduekiko eta erreakzioekiko ere.

Hauren izaera aldatu egiten da, baita estresari eta eguneroko arazoei aurre egiteko gaitasuna ere. Batzuk berez kabuz lasaitzen eta erraz egokitzen dira egoera eta gertaera berrietara. Aldiz, beste batzuk noraezean dabilta bere bizitzetan gertatzen diren aldaketengatik.

Umeengan estresa murrizteko teknika edo betebeharrak batzuk hauek izan lirateke:

- Hauren arretaren kalitatea handitzea
- Eguna korrika egin gabe hastea
- Gurasoak erlaxatuta, haurrak erlaxatuta
- Erakutsi zure semeari erlaxatzen
- Erakutsi hausnartzen
- Dieta orekatua
- Lo egin aurreko mezu positiboak
- Kirola
- Beste egoeren aurrean borroka egin ondoren gai direla ikustea
- Autoestima lantzea
- Ingurugiroaren babesa
- Mindfulnessa

ZER EGIN DEZAKETE IRAKASLEEK?



- Jarduerak planifikatzea, haien artean lehentasuna emanaz
- Ikasteko hainbat teknikaren artean erabakitzea
- Ordutegi egonkorretan osasuntsu elikatzea
- Kirola edo jolas-jarduerak egitea
- Denbora-pasei eta zaletasunei denbora eskaintzea
- Lo-ziklo egonkorrak mantentzea
- Laguntza bilatu eta besteekin partekatu
- Erlaxazio eta arnasketa sakona praktikatzea
  - Arnasketa abdominala: ikasleak eseri edo etzan ipiniko dira eta gorputza erlaxaturik dutela esku bat sabelean jarriko dute. Arnasa hartuko dute 3 segunduren bitartean eta denbora tarte berdinean airea kanporatuko dute.
  - Giharren erlaxazioa: Eserita gorputza erlaxatuko dute eta segundu batzuen buruan arnasa hartuko dute. Aurpegiko giharrak uzurtuko dituzte segundu batzuen buruan eta gero erlaxatuko dituzte. Jarraian berdina egingo dute baina besoko giharrekin. Prozesu berdina jarraitu bi besoak, abdomena eta hankak landu arte.
- Umoreari eustea
- Lasai egoten ahalegintzea
- Ikasketa teknikak erakustea
- Hezkuntza emozionala
- Ohitura osasuntsuak ikasleen artean sustatu, bai fisikoki bai mentala

Teknika horiek ikasgela osorako erabil daitezke, estresa edo antsietatea jasaten duen ikaslea desberdin sentiaraztea sahiestuz.

## 2.4. DEPRESIOA

### DEPRESIOAREN KOKAPENA

#### DEFINIZIOA

Nork ez du noizbait sentitu ilusio falta edo tristura? Noizean behin malenkoniatsu edo triste sentitzen gara guztiok baina, egun batzuen ondoren, sentimendu horiek desagertu egiten dira gehienetan. Hala ere, denbora luzeagoan mantentzen daitezke, eta gogo-aldarte goibela nahaste emozional larri bilaka daitezke.

Depresioa gaixotasun mental bat da, gure ohiko gaitasunekin eta energiarekin jardutea galarazten diguna eta gure familia-bizitza, lan-bizitza eta gizarte-bizitza larriki kaltetu ditzakeena. Bi depresio mota bereiz daitezke: depresio errektiboa (gertakizun mingarri baten ondoren gertatzen dena) eta depresio endogenoa (barne arazoengatik gertatzen dena).

#### SINTOMAK

Eguneroko bizimoduan oztopo garrantzitsuak ematen dira. Bereziki harreman sozialetan eta errendimendu akademikoan.

- Tristura/suminkortasuna.
- Anhedonia.
- Gose eta pisuan aldaketak.
- Loaren asaldurak.
- Asaldura edo moteltze psikomotorra.
- Nekea.
- Ezertarako gai ez izatearen sentimendua edo gehiegizkoak eta desegokiak diren erruduntasun-sentimenduak.
- Pentsatzeko, adi egoteko, oroitzeko edo erabakiak hartzeko gaitasunen gutxitzea.
- Heriotza pentsamenduak: ideiak, planak eta saiakerak.
- Enpatia edo beste zenbait sentimendu sentitzeko gaitasunaren galera.
- Ingurunearekiko interes falta.
- Behe autoestimua edo auto-konfiantza, eta atsekabea.
- Auto-errua eta errua.
- Arazoak, barne tentsioa eta antsietatea zentzu konstante bat zain.
- Etsipena, lur jota edo lur jota aldartea, sufrimendua edo larritasun.
- Hutsune sentimendua.
- Adi egoteko gaitasun txikiagoa.

## EZAUGARRIAK

Beste fenomeno psikopatologiko batzuetan gertatzen den bezala, depresio hitza hiru zentzutan erabili ohi da: sintoma, sindromea eta gaixotasuna. Sintoma gisa, banakako sentimendu eta pertzepzio subjektiboei esaten zaie depresioa. Sindrome gisa, ezaugarri klinikoekin lotuta dago (besteak beste, tristura, etsipena, norberarekiko sentimendu negatiboak, plazerra sentitzeko ezintasuna, negar-krisiak, loaren eta gosearen nahasteak, sexu-apatia eta neke handia). Gaixotasun gisa, azkenik, oinarri biologikoa duen desoreka bat da, asaldura biokimiko zein genetikoekin lotua.

Emozionalak	Motorrak	Kognitiboak	Sozialak	Jokabidezkoak	Somatikoak
Tristura	Adierazkortasun-gabezia	Kontzentrazio-gabezia	Isolamendua	Protestak	Enuresia
Gozamenaren galera	Hipoaktibitatea	Oroimen-galera	Bakardadea	Liskarrak	Energiaren galera
Interes-gabezia	Letargia	Pesimismoa	Herabetasuna	Desobedientzia	Neke sentimenduak
Bat-bateko aldarte-aldaketak	Mugimendu motorren mantsotzea	Etsipena	Gizarte-trebetasun gabezia	Haserrealdiak	Pisuaren galera edo gehitzea
Umore-senarik ez	Hiperaktibitatea	Zalantza		Eskolan diziplinarik eza	Apetituaren gehitzea edo gutxitzea
Etsipena		Erruduntasun-sentimenduak		Delinkuentzia	Loaren asaldurak
Suminkortasuna		Autoestimua baxua		Drogen kontsumoa	Era askotako minak
Gehiegizko negarra		Bere buruaz beste egiteko ideiak		Piromania	
		Pentsamendu desatseginak			
		Errendimendu akademikoaren beherakada			

### Depresioaren diagnosi-irizpideak DSM-IV-TRaren (2002) arabera

1	Aldarte suminkorra eta tristea.
2	Ekintzetan interes falta edo atseginik eza.
3	Apetituaren edo pisuaren galera (edo gehitzea) edota espero den pisuaren lorpenean porrota.
4	Insomnioa edo hipersomnia.
5	Asaldura edo moteltze psikomotorra.
6	Nekea edo energia galera.
7	Ezertarako gai ez izatearen sentimendua edo gehiegizkoak eta desegokiak diren erruduntasun sentimenduak.
8	Pentsatzeko, adi egoteko, oroitzeko edo erabakiak hartzeko gaitasunen gutxitzea.

## DEPRESIOAREN EZBERDINTZEA TRISTURAREKIKO

### TRISTURAREN DEFINIZIOA

Gogo aldarte pesimista, atsekabea, negarra eragin dezakeena. Oinarrizko giza emozio bat da, erreakzio emozional normala dena. Gainera, funtzio egokitzalea dauka:

- Gainerakoen arreta eta zaintza.
- Galera edo banantzeen aurrean komunikatzea.
- Energia kontserbatzea.

### DEPRESIO ETA TRISTURAREN ARTEKO EZBERDINTASUNA

DEPRESIOA	TRISTURA
Nahaste piskopatologikoa da, gehiegizko trsituraren ondorioz	Emozio naturala da
Iraunkorra da	Ez da iraunkorra, denbora tarte batean agertzen da, iraupen motzekoa eta desagertzen da
Eguneroko bizitzan eragina du, bizimoduan oztopatzen du	Epe luzerako bizimoduan ez du oztopatzen
Blokeatzen, geldiarazten du. Ez zaio gauzei zentzurik ikusten	Gozatzeko gaitasuna ez da galtzen
Ez du zertan kausa zehatzik izan beharrik	Kausa zehatz baten ondorioz agertzen da
Esku-hartzea eskatzen du	Ez da esku-hartzea behar
Sintoma fisiko garrantzitsuak	Sintoma fisiko eskasak eta aldakorak

### EGUNEROKO BIZITZAKO OZTOPOAK

Depresioak familia-bizitza, lan-bizitza eta gizarte-bizitza larriki kaltetu ditzake, hona hemen adibide batzuk:

- Pertsonen egoera mentala aldatzen du, estres-maila igotzen da; hori dela eta, askotan, pertsona bere garapen pertsonalean eta profesionalean interesa galtzen hasten da.
- Lo egiteko arazoak sortzen dira, insomnia.
- Edozein arazoren aurrean erantzun egokia kudeatzeko zailtasunak agertzen dira.

- Gosea galtzen da.
- Sintoma fisiko garrantzitsuak agertzen dira: nekea, urduritasun sententzioa, eztarrian pilota baten sententzioa, burukomina...

## ERAGILEAK

Depresioa eragiten duten faktoreak anitzak dira, hala nola, genetikoak, aldaketa hormonalak, zenbait gaixotasun, estresa, dolua, etab. Faktore hauen arteko nahasketak gure garunean aldaketak ematen ditu, depresioa agertarazten edo mantentzen duena. Gainera, egoera berriari egokitzeko zailtasunak ematen ditu, eta, honekin, depresioaren sintomak agertuko dira.

## DEPRESIOAREN AURREZAINZARAKO EMOZIOEN KUDEAKETAN GARRANTZIA

Depresioa faktore psikologiko, biologiko eta sozialen konbinazio konplexu baten ondorioa da. Edonola ere, konbinazio hori ez da ongi ulertzen oraindik.

Jakin beharra dago edonork izan dezakeela depresioa, adina, sexua edo gizarte-maila edozein izanik ere. Dena dela, badira depresioaren agerpena errazten duten arrisku-faktore batzuk, kasu guztietan agertzen ez badira ere.

Modu berean, depresioa pairatzea zailtzen duten faktore desberdinak daude, babes faktoretzat izendatuko ditugunak. Faktore hauetako batzuk jaiotzetikoak dira, hau da, ez irakatsiak direnak eta pertsonak biologikoki dituenak. Aldiz, beste faktore batzuk ikasi daitezke eta gure bizitzako esperientzia pertsonalen fruituak dira, hala nola, autoestimua edo etorkizuneko ikuspegi positiboa.

ARRISKU-FAKTOREAK	BABES-FAKTOREAK	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emakumea izatea.</li> <li>- Duela gutxi gertaera estresagarri bat bizi izana (pertsona maiteen galera, arazo ekonomikoak, lan-arazoak eta abar).</li> <li>- Mina edo desgaitasuna sorrarazten duten gaixotasun fisiko larriak izatea.</li> <li>- Bakarrik edo isolatuta egotea.</li> </ul>	<p><b>Depresio biologikoaren babes-faktoreak</b></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aurrekari psikopatologiko familiarrik ez izatea, batez ere lehen graduko ahaideen kasuan, aurrekari depresiboak edo bestelako nahaste psikopatologikoak izan.</li> <li>- Norberaren aurrekari</li> </ul>	<p><b>Ikasitako depresioaren babes-faktoreak</b></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bikotea eta honen laguntza edukitzea.</li> <li>- Bizi estilo aktiboa izatea, kirola maiztasunarekin praktikatu, posible izatekotan taldean.</li> <li>- Gaitasun sozial egokiak edukitzea ingurunearekin harremanetzeko, baita</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depresioaren edo osasun mentaleko beste arazo baten aurrekariak izatea.</li> <li>- Depresioaren edo osasun mentaleko beste arazo baten familia-aurrekariak izatea.</li> </ul>	<p>psikopatologikorik ez izatea.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maila sozioekonomiko eta kultural ertain edo altuko kide izatea.</li> </ul>	<p>asertibitate egokia ere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieta orekatua.</li> <li>- Autoestima maila egokia izatea, objektiboki jokatzuz.</li> <li>- Ez-ezaguna denarekiko tolerantzia minimo bat izan.</li> <li>- Lo egiteko ohitura ezarri, egunero 7-8 ordu lo eginez.</li> <li>- Ongizatea dakarren lanbidea bilatu</li> <li>- Aisialdia eduki eta hartaz gozatu</li> </ul>
--	---	---

Depresioaren aurrezaintzarako emozioen kudeaketa lantzea oso garrantzitsua da, horretarako zenbait estrategia hauek dira:

- Errutina bat zehaztea. Honek haurrari segurtasuna ematen dio, estresa ekidituz.
- Haurra ezagutzeko komunikazioa bermatu behar da . Hau da, egunean zehar gertatutakoaz eta izan dituzten sentimenduez hitz egitea garrantzitsua da.
- Ikasleak entzun behar ditugu. Izan ere, horrela bien arteko enpatia sortuko da eta haien aldaketa emozionalak eta zailtasunak identifikatzea errazagoa izanen da. Hau lortzeko, egokia da haiek hizketan daudenean galderak egitea, adierazitako emozioen aurrean interesa adieraztea, haien arazoak kudeatzeko aukera posibleak ematea, hizkera sinplea eta gertukoa erabiltzea ...
- Haurren autoezagutza eta autoefikazia elikatu. Mezu positiboen erabilera bermatu behar da. Hau da, ikasleak edozein mailako esfortzua egin duela identifikatzean gure harrotasunaz jakinarazi behar zaio. Horrela, ikaskuntza berrien aurrea, hots, garatuko dituen ezagutzen aurrean, segurtasun handiagoa izanen du.
- Aurrekoarekin loturik, akatsak ikaskuntzarako beharrezkoak direla erakutsi behar zaie, frustrazio sentimenduak ekidituz. Zuzenketarako, hizkera sinplea eta gertukoa erabili behar da.
- Talde lana sustatu behar da. Modu honetan, ikasleek babesa lor dezakete beste ikasleengandik eta hausnarketak harinagoak izanen dira. Garrantzitsua da ikasleen arteko oreka eta errespetua bilatzea jarrera lehiakorak sahiestuz. Elkarzaintza zer den ulertu behar dute eta jarrera irriagarriak salatuzten ikasi behar dute.

## DEPRESIOAREN BEHAKETA

Atal honetan, Albert Ellisen inguruan hitz egingo dugu. Izan ere, depresioaren behaketarako berak proposatzen duen terapia kongnitiboari erreferentzia egin zaio askotan.

[Albert Ellis](#), "Terapia Racional Emotiva"-ren (TRE) sortzailea izan zen eta hurrengo ideian oinarritzen zen: bakoitzaren sinesmenak edo ideiak eta bakoitzaren errealitatea interpretatzeko modua, bakoitzaren emozioak eta jarrerak baldintzatuko ditu. Beraz, TRE-aren helburua hurrengoa da: bakoitzaren pentsamendu irrazionalak identifikatu behar dira eta hauek pentsamendu arrazionalak bilakatu, irainak diren emozioak lantzeko eta baita ekiditeko ere.

Psikologo honen ustetan, pertsona bakoitzak dituen egoerak (A) ez dira egoera emozionalarengatik suertatzen (C) baizik eta bakoitzak hauek interpretatzeko dituen moduarengatik (B) eta hortaz, gure egoera emozionala ideia irrazionalen menpe egon daiteke. Baina, gizabanako bakoitzak bere eskema mentalak aldatzeko gauza dela uste du eta hortaz, egoera emozionalak ere aldatzeko gai ere izan behar da. Horrela, iraingarriak eta autosuntsitzaileak ez diren emozioak sortuko dira. Hau, berregituratze kognitiboa bezala ezagutzen da eta depresioaren trataera terapeutikorako erabili zuen. Izan ere, depresioa sentimendu ezkorrak, erru sentimenduak, zorigaitza... berezkoak dituen eta iragankorra edota iraunkorra izan daitekeen gogo-aldartearen nahasmendutzat hartzen delako.

Alber Ellisek defendatzen du, pentsamendu irrazionalen arrazionalizatzeak, emozio "okerren" kudeaketan eragina izan dezakeela. Izan ere, ezjakinminak, nahasmenduak eta ergelkeriak pentsamendu zuzena oztopatzen dute. Ellisen ustetan, "pentsamendu akatsak" eragin negatiboa izan dezakete pertsonalitatean eta horien artean gailentzen ditu hurrengo hauek:

- 1) Gehiegizko orkortzea
- 2) "Todo o nada" pentsamendua
- 3) Interpretazioa deskripzioa beharrea.
- 4) Korrelazioa eta kausalitatearen arteko nahasketa.

## HAUR DEPRESIOA

Nahaste psikologiko bati buruz ari garenez, esan beharrik ez dago nahasteak gizabanakoaren bizitzan interferentziak eragin behar dituela eta bere eguneroko bizimodurako oztopo garrantzitsua suposatzen duela. Haur eta nerabeen kasuan, depresioak beren hazkunde eta garapen pertsonalean, eskola-errendimenduan eta beste pertsonekin (familiakoak edo lagunak) dituzten hartu-emanetan kalteak eragiten ditu.

Deprimetuta dagoen haurra triste dagoena baino hondoratuago egoten da, maizago, eta, gainera, denbora luzeagoan. Tristura eta gozamen falta dira haur-depresioaren muina, eta,

aldarte jakin horrekin batera, jokabide zehatzak, pentsamendu jakinak eta asaldura somatikoak agertzen dira. Depresioak haurren bizitzaren arlo emozionalean, motorrean, kognitiboan, sozialean, jokabidezkoan eta somatikoan izan dezake eragina.

Gainerako nahaste psikologikoetan gertatzen den moduan, haur-depresioaren zergati zehatza ez da ezagutzen. Depresioaren sorrera eta iraupenari azalpena eman nahian, faktore biologiko, psikologiko eta sozialetara jotzen da, faktore horien guztien elkarreraginak depresioa deritzon emozioen nahastea eragiten duela uste baita.



Hona hemen arloka eta adin tartearen arabera depresio-sintomen deskribapena:

Arloak	Haur txikiak ( < 6 urte)	Haurrak (6-12 urte)	Nerabeak (13-18 urte)
Aldartea	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Suminkortasuna: kas- ketak, jokabide sunsi- tzailea.</li> <li>— Aldakortasuna.</li> <li>— Tristura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tristura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tristura.</li> <li>— Aldakortasuna.</li> <li>— Suminkortasuna: umo- re txarra, ira, mutirike- ria.</li> </ul>
Interesak	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Lagunekin lehen bai- no gutxiago jolastu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Aspertzea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pasotismoa.</li> </ul>
Elikadura	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Bitxikeriak: beldurrak.</li> <li>— Jakiekin arazoak.</li> <li>— Apetituaren galera.</li> <li>— Pisu ez irabaztea.</li> <li>— Pisuaren galera.</li> <li>— Janaria irenstea.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Apetituaren galera.</li> <li>— Pisu- irabazte motela.</li> <li>— Pisuaren galera.</li> <li>— Gehiegi jatea.</li> <li>— Gizentasuna.</li> </ul>
Loa	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Amesgaiztoak.</li> <li>— Gaueko izuak.</li> <li>— Ohera joan nahi eza.</li> <li>— Gauean zehar insom- nioa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Insomnioa.</li> <li>— Hipersomnia.</li> </ul>
Mugimenduak	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ekintza fisikoaren mu- rrizketa: korri, bizikle- tan ibili, salto egin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Hipomugikortasuna.</li> <li>— Aztoramena.</li> </ul>	
Energia			<ul style="list-style-type: none"> <li>— Nekea.</li> <li>— Energia gabezia.</li> </ul>
Autoestimua/ kezka/ sentimenduak	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Autoestimu baxua.</li> <li>— Zigorreakiko kezka.</li> <li>— Porrotarekiko kezka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Autoestimu baxua.</li> <li>— Automespretxua.</li> <li>— Autoerasokortasuna.</li> <li>— Autokritika.</li> <li>— Erruduntasun senti- mendua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Gorputz-irudiarekiko kezka.</li> <li>— Autoestimu baxua.</li> <li>— Automespretxua.</li> </ul>
Defizit kognitiboak		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Arreta-arazoak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pentsamendu abstrak- tua gutxitua.</li> <li>— Zalantzak.</li> </ul>
Heriotza/ suizidioa	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Autoerasoak: buruka- dak, harramazkadak, objektuak irenstea...</li> <li>— Beren burua zauritze- ko arriskua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Beren buruaz beste egiteko ideiak, planak eta saiakerak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Beren buruaz beste egi- teko ideiak, planak eta saiakerak.</li> <li>— Suizidio bortitzak.</li> </ul>

*Oharra:* zurian dauden laukiek etapa batetik bestera aldaketa esanguratsurik ez dela eman adierazi nahi dute.

## DEPRESIOAREN ESKU-HARTZEA

Nahaste gehientsuenetan bezala, depresioan ere hiru tratamendu mota nagusi bereiz daitezke: esku-hartze farmakologikoa, psikologikoa eta aurreko bien arteko konbinaketa.

- Farmakologikoa: helburu nagusia izaten da depresioak sorrazten dituen sintomak arintzea eta desagerraraztea, eta, bide batez, berrerortzeak prebenitzea. Zeregin horretarako maizen erabiltzen diren botikak antidepressiboak izaten dira.
- Psikologikoa: garrantzi handia du depresio-kasuetan. Aldartean hobekuntzak eman daitezken, esku-hartze psikologikoan batik bat kognitibo-jokabidezko teknikak erabiltzen dira. Depresioaren prebentzio eta tratamendurako arrakasta gehien duten teknika kognitibo-jokabidezkoak lirateke ondorengoak: emozioen hezkuntzarako programak, ekintza atseginen programak, berregituraketa kognitiborako programak eta autokontzeptu eta autoestimua hobekuntzarako bestelako ekintzak.

## ZER EGIN DEZAKETE IRAKASLEEK?

Irakasleak detekzio goiztiarrak egiteko eragile ezin hobeak izan daitezke eta hein handi batean, depresioaren nahastea prebenitzeko eskolatik hainbat ekintza eta programa martxan jar ditzakete.

- Depresioaren sintomak hautemateko prestatu behar dira irakasleak.
- Bizitzako lehen urteetatik gaitasun sozioemozionalak garatzeko programak aplikatzea komeni da.
- Taldeko tutoretzaz gain, gelako haurrekin bakarkako tutoretzak egitea komeni da.
- Haurrek taldean beste haurrekin lan egitea sustatu.
- Gelako ekintza atsegina eta dibertigarriak programatu, erakargarriak eta motibagarriak diren ekintzak diseinatu.
- Klasean umore ona sustatu.
- Haurren sormena landu.
- Haurren batek depresio-sintoma deigarriak dituela antzemanaz gero, uste hori egiaztatzeko ahalik eta informazio gehien bildu bai haurrengandik, bai familiarengandik baita beste irakasleengandik ere.
- ...

### 3. BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO PT ESKUMENAREN protokolo digitalak

Hemen agertzen diren atalak eta loturak, aurreko edukiekin egin diren protokolo digitalen proposamenak agertzen dira, 2021-2022 eta 2022-2023 ikasturteetan.

BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO PT ESKUMENA 2021-2022			
1. TALDEA	2. TALDEA	3. TALDEA	4. TALDEA
Irune, Ane, Paula, Lorena, Naroa	Nahia, Zuriñe, Hirune, Itziar, Nerea	Telmo, Sara, Ainara, Irantzu	Mikel, Asier, Iker
<a href="#">PROTOKOLOA EDUKIAK</a>	<a href="#">PROTOKOLOA PATOLOGIEN SEGIDA</a>	<a href="#">PROTOKOLOA IDENTIFIKAZIOA + ESKU-HARTZEA</a>	<a href="#">PROTOKOLOA</a>
PROTOKOLOA EDUKIEKIN 	BEHAR PSIKOLOGIKOAK 	BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO ESKU-HARTZEA 	BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO PROTOKOLOA BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN 
BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN WEBGUNEAN 2022-2023			
 <p>Behar psikologikoak eskolan</p> <p>Irakasgaien erabilitako APUNTEAK, PROTOKOLOA (denen proposamenatik ateratakoa), AURKEZPEN... GAIEN mapa bana, jorratutako lau arazoen atalak osatu dira.</p>			

# BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN PROTOKOLOA 2022-2023

upna

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN

BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO PROTOKOLOA



**Ikasleak:** Oihane Andueza, Oihane Aranguren, Irati Azpeitia, Mikele Barroso, Irati Bello, Ane Etxeandia, Anne Garmendia, Iñaki Goikoetxea, Sara Gonzalez, Irantzu Granizo, Anne Igoa, Maider Jabalera, Hodei Navarro, Julen Percaz, Jon Rodriguez, Markel Yoller, Olaia Zunzarren

**Irakaslea:** Fernando Trébol

**Ikasgaia:** Behar Psikologikoak Eskolan

**Ikasturtea:** 2022 – 2023

# PROTOKOLOA EDUKIEKIN

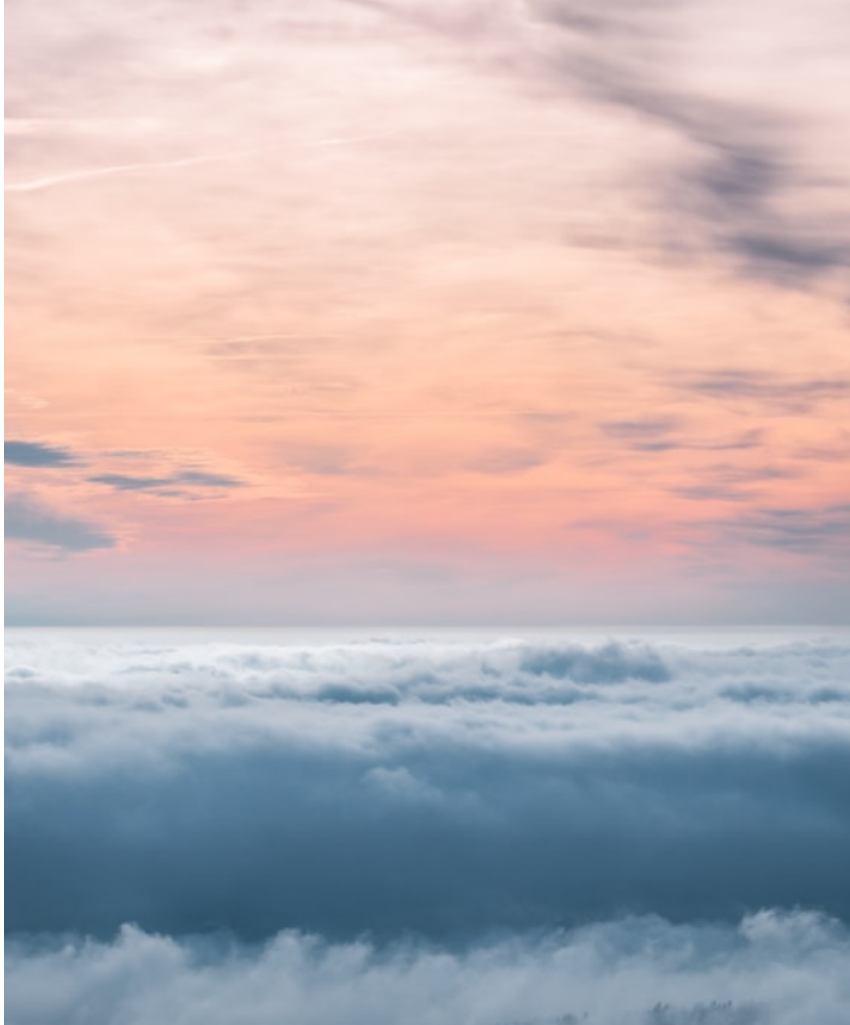


Ane Ormaetxea, Lorena Marañon, Paula Maritorea, Irune Sagasti eta Naroa Villar

# Ψ

## AURKIBIDEA

- **DEPRESIOA**
  - Kokapena
  - Esku-hartzea
  - Kontzeptu mapa
- **ANTSIETATEA**
  - Kokapena
  - Esku-hartzea
  - Kontzeptu mapa
- **INSOMNIOA**
  - Kokapena
  - Esku-hartzea
  - Kontzeptu mapa
- **ESTRESA**
  - Kokapena
  - Esku-hartzea
  - Kontzeptu mapa
- **DISRUPZIOA**



01

# DEPRESIOA

# Sintomak

Eguneroko bizimoduan oztopo garrantzitsuak ematen dira. Bereziki harreman sozialetan eta errendimendu akademikoan.

- Tristura/suminkortasuna.
- Gose eta pisuan aldaketak.
- Loaren asaldurak.
- Nekea.
- Pentsatzeko, adi egoteko, oroitzeko edo erabakiak hartzeko gaitasunen gutxitzea.
- Heriotza pentsamenduak: ideiak, planak eta saiakerak.
- Behe autoestimua edo auto-konfiantza, eta atsekabea.
- Arazoak, barne tentsioa eta antsietatea zentzu konstante bat zain.
- Etsipena, lur jota edo lur jota aldartea, sufrimendua edo larritasun.
- Hutsune sentimendua.

# 01 DEPRESIOAREN KOKAPENA

## Definizioa

*Depresioa gaixotasun mental bat da, gure ohiko gaitasunekin eta energiarekin jardutea galarazten diguna eta gure familia-bizitza, lan-bizitza eta gizarte-bizitza larriki kaltetu ditzakeena.*



# ESKU-HARTZEA

Nahaste gehientsuenetan bezala, depresioan ere hiru tratamendu mota nagusi bereiz daitezke: esku-hartze farmakologikoa, psikologikoa eta aurreko bien arteko konbinaketa.

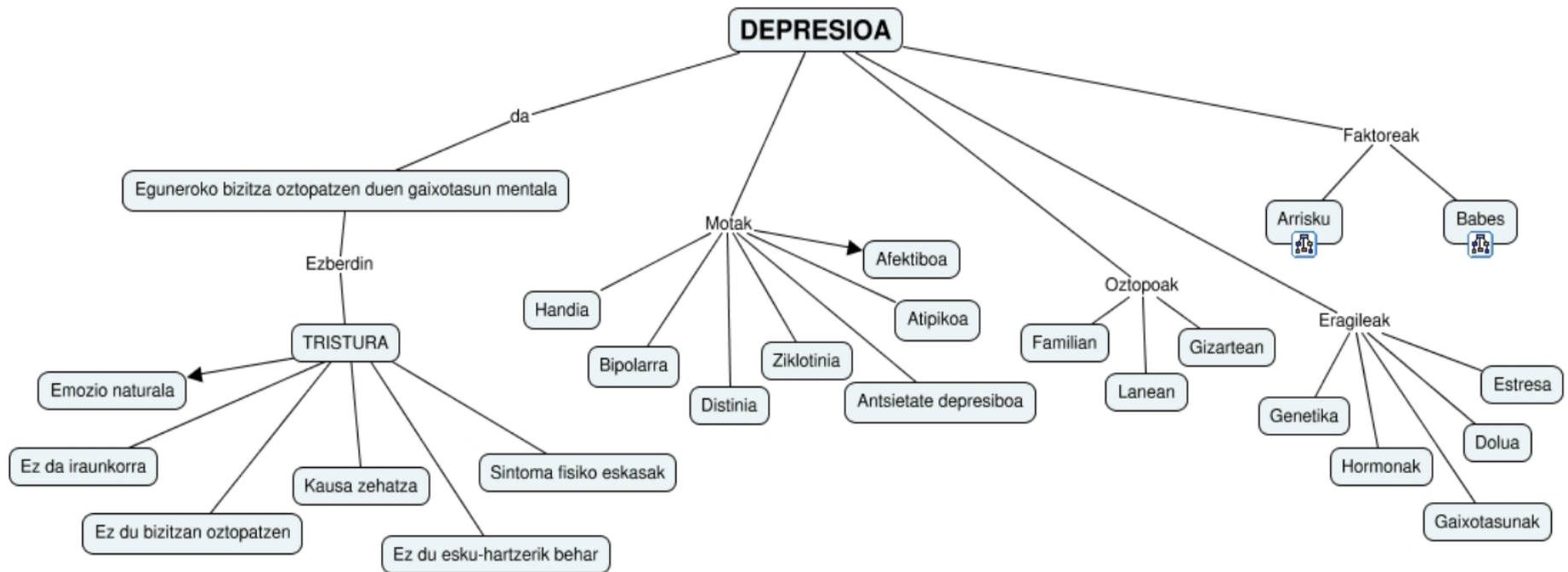
- **Farmakologikoa:** helburu nagusia izaten da depresioak sorrarazten dituen sintomak arintzea eta desagerraraztea, eta, bide batez, berrerortzeak prebenitzea. Zeregin horretarako maizen erabiltzen diren botikak antidepressiboak izaten dira.
- **Psikologikoa:** garrantzi handia du depresio-kasuetan. Aldartean hobekuntzak eman daitezen, esku-hartze psikologikoan batik bat kognitibo-jokabidezko teknikak erabiltzen dira. Depresioaren prebentzio eta tratamendurako arrakasta gehien duten teknika kognitibo-jokabidezkoak lirake ondorengoak: emozioen hezkuntzarako programak, ekintza atseginen programak, berregituraketa kognitiborako programak eta autokontzeptu eta autoestimua hobekuntzarako bestelako ekintzak.



## ZER EGIN DEZAKETE IRAKASLEEK?

- Depresioaren sintomak hautemateko prestatu behar dira irakasleak.
- Bizitzako lehen urteetatik gaitasun sozioemozionalak garatzeko programak aplikatzea komeni da.
- Taldeko tutoretzaz gain, gelako hurrekin bakarkako tutoretzak egitea komeni da.
- Hurrek taldean beste hurrekin lan egitea sustatu.
- Gelako ekintza atsegin eta dibertigarriak programatu, erakargarriak eta motibagarriak diren ekintzak diseinatu.
- Klasean umore ona sustatu.
- Hurren sormena landu.
- Hurren batek depresio-sintoma deigarriak dituela antzemanaz gero, uste hori egiaztatzeko ahalik eta informazio gehien bildu bai haurrengandik, bai familiarengandik baita beste irakasleengandik ere.

# KONTZEPTU MAPA





02

ANTSIETATEA



# Sintomak

**Hurrengoak dira antsietatearen seinale eta sintoma ohikoak:**

- Urduritasun, asaldura edo tentsio sentazioa
- Berehalako arrisku, izu edo hondamendi sentazioa
- Bihotz-erritmoaren aregotzea
- Arnasketa azaleratua (hiperbentilazioa)
- Izerditzea
- Dardarak
- Ahultasun edo neke sentazioa
- Kontzentratzeko edo egungo kezka ez den beste zerbaitean pentsatzeko arazoak
- Loa hartzeko arazoak
- Arazo gastrointestinalak
- Kezkak kontrolatzeko zailtasunak
- Antsietatea sortzen duten egoerak saihesteko beharra

# 02 ANTSIETATEAREN KOKAPENA

## Definizioa

*Antsietatean oinarritako erantzunak arriskuaren aurrean sortzen diren bat-bateko erreakzio defentsiboak dira.*

# ESKU-HARTZEA

> Haur-antsietatea hezkuntza arloan azertu beharreko lehentasunezko nahastea da, umeak bereziki ahultasun handiko biztanleak baitira. Horregatik, nahaste honek haurrengan sor ditzakeen kalte emozionalak zein sozialak murrizteko, funtsezkoa da hautemate zein eskuhartze goiztiarra egitea.

> Bide anitzak daude: psikoterapia, terapia konduktualak, terapia familiarrak, tratamendu farmakologikoak... Teknika horiek erabilgarriak izan ohi dira haur-antsietateari aurre egiteko. Kasu gehienetan, esku-hartze psikosozialarekin hasten da eta soilik tratamendu psikoterapeutikoa nahikoa ez den kasu larrienetan medikazioa proposatzen da. Horretaz gain, gorputz erlaxazioa, arnasketa diafragmatikoa, emozioen lanketa etab. eraginkortasun handiko banakako teknikak ere dira.

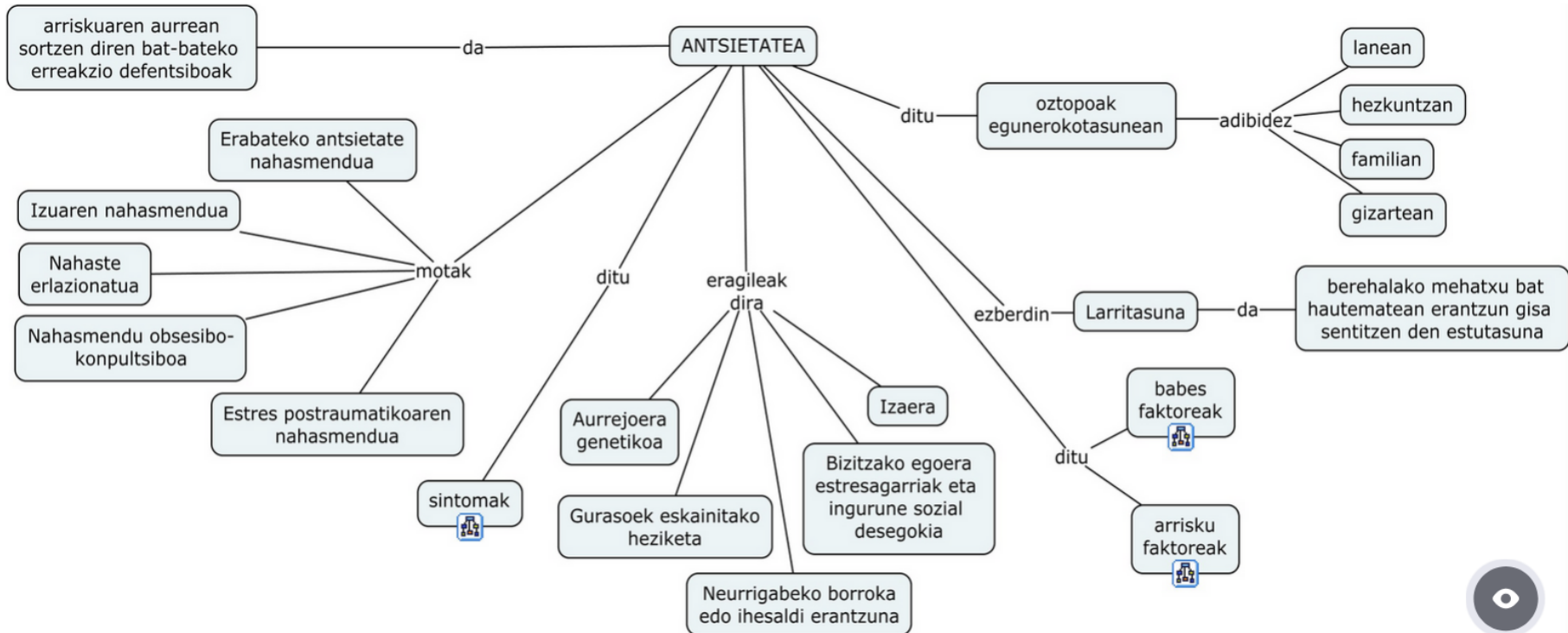
> Bestalde, eguneroko egoera estresagarriei modu eraginkorrean aurre egiteko haurtzarotik trebetasun sozio emozionalen garapena funtsezkoa dela esan beharra dago.

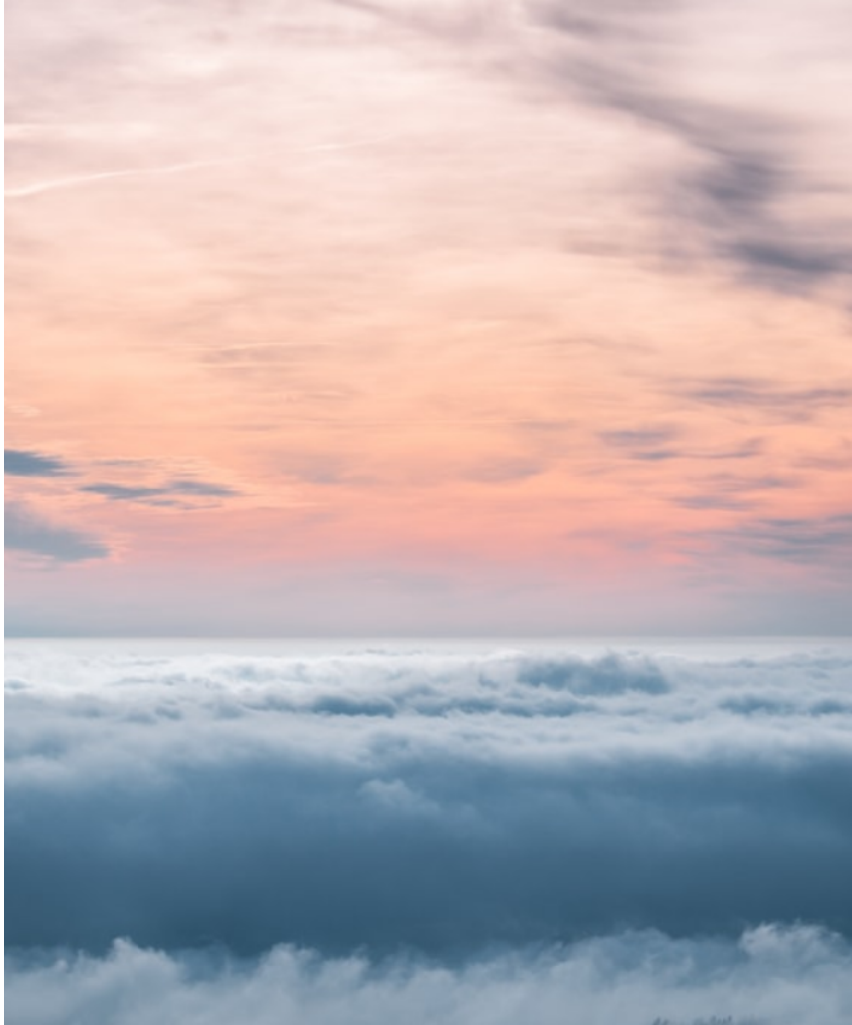


## ZER EGIN DEZAKETE IRAKASLEEK?

- 1 Muina lokalizatu eta bertan lan egin: familian aldaketak, ordutegi gain-kargatua; itxaropen handiak eta presio eskolarra, informazio hunkigarria...
- 2 Erlaxazioa indartzen duten ohitura osasuntsuak indartu: jardura fisikoa, elikadura egokia, atsedena, errutinak...
- 3 Berarentzako eredia izan, lasai egon, irrifar egin eta lasai hitz egin: haurrak gure isla dira.
- 4 Konfiantza eta segurtasuna helarazi
- 5 Bere sentimenduei behar duten garrantzia eman: ez gutxietxi pasatzen zaiona; heldu bezala, pasatzen zaiona inportantziarik gabekoa dela pentsa dezakegu, baina bere lekuan jartzen ikasi behar da, entzun egin behar dugu eta ulertu.
- 6 Erlaxazio teknikak erabili: jokoak, abestiak, musika lasaia, ipuinak...
- 7 Adimen emozional sustatzen duten jarduerak

# KONTZEPTU MAPA





03

INSOMNIOA 

# Sintomak

- Gauean lokartzeko zailtasuna.
- Gauean esnatzeko erraztasuna.
- Garaizegi esnatu.
- Goizetan esnatzerakoan nekea senititu.
- Egunean zehar nekea eta somnolentzia.
- Suminkortasuna, depresioa edo antsietatea.
- Arreta mantentzeko, zereginak betetzeko edota gogoratzeko zailtasunak.
- Istripu eta akatsen gailentzea.
- Logurearen inguruko kezka iraunkorra.

# 03 INSOMNIOAREN KOKAPENA

## Definizioa

*Lo hartzeko edo loa mantentzeko zailtasunak.  
Insomnioa duten pertsonak gauean zehar esnatu, oso goiz esnatu edota etengabeko insomnioa pairatzen dute.*



# ESKU-HARTZEA

Lo gela zaintzea

Zer egin?

Egunean zehar

Zer egin?

Gauean

Zer egin?

## Zer egin dezakete irakasleek?

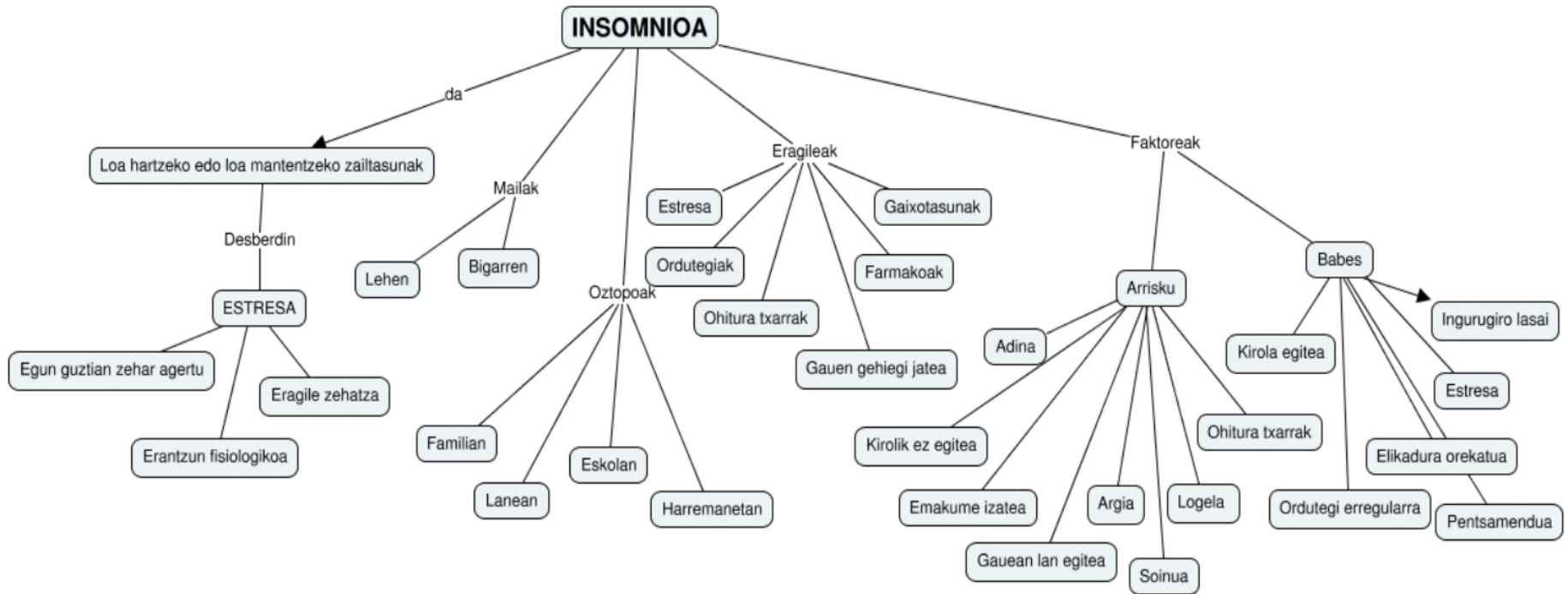
- Familia eta gurasoen arteko komunikazioa eta elkarlana.
- Irakasleen behaketa.
- Ikasleei lasaitasun teknikak praktikan jartzen erakutsi.
- Ikasleekin emozioen kudeaketa landu.

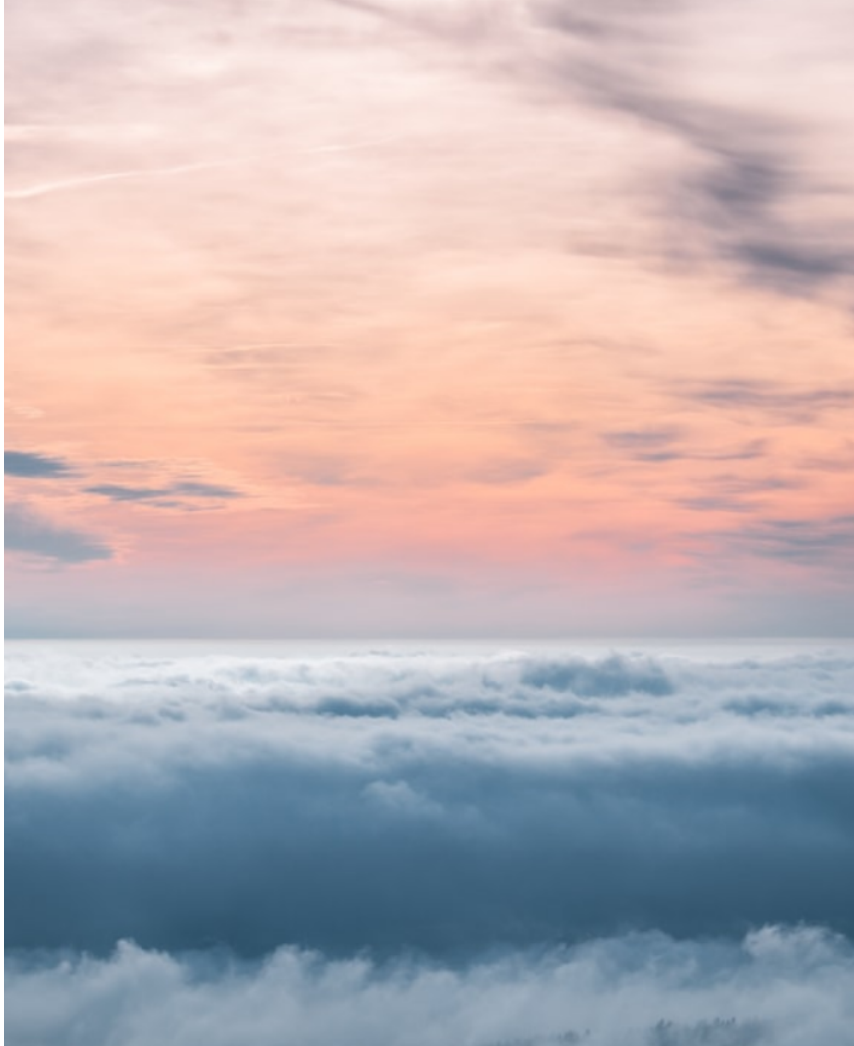


## ETXEAN, FAMILIAK ZER EGIN DEZAKE?

1. Lo egitearen errutina mantendu, ordutegi erregularrekin eta gutxienez 8 orduko loa bermatuz.
2. Lo egin aurretik afari oparoak ekidin. Afaldu ostean umeak gosea izatekotan, mokadu arina har dezala.E
3. Gehiegizko likidoak edo kafeina duten produktuak saieztu lo egin aurretik.
4. Ohea soilik lo egiteko erabili, bertan ez ikusi telebista, irakurri edo etxerako lanak egin.
5. Logela eroso eta txukun mantendu. Gauean iluntasuna bermatu, zaratarik gabe, ongi aireztatuta eta tenperatura egokian.
6. Beharrezkoak ez diren argiak kendu, apainagriak direnak edo erlojuenak esaterako.
7. Loa eten dezaketen soinuak gutxitu edo desagertarazi.
8. Loa oztopa dezaketen kezkak, emozioak, esperientziak, etab. adierazi, lo egitea zailtzen ahal dute eta.
9. Lo egin aurretik ariketa lasaiak proposatu, ipuin bat irakurtzea bezala. Saihestu telebista ikustea edo bideo-jokoetan aritzea.
10. Gailu elektronikoak logelatik kanpo utzi, esaterako, mugikorra, ordenagailua, etab.

# KONTZEPTU MAPA





04

**ESTRESA**



# Sintomak

Estresak sintoma fisiko, psikologiko eta emozional asko eragin ditzake. Estresa adierazten duten sintomen artean, hiru maila bereiz ditzakegu:



JOKABIDE SINTOMAK



SINTOMAK FISIKOAK



SINTOMA EMOZIONAL-MENTALA

# 04 ESTRESAREN KOKAPENA

## Definizioa

*Estresa tentsio fisiko eta emozionaleko egoera bat da, positiboa zein negatiboa izan daitekeen estimulu edo presio baten erreakzio gisa sortua.*

# ESKU-HARTZEA

Haurren eguneroko estresaren prebentzioa eta tratamendua aurre egiteko estrategia eraginkorrak sustatzean oinarritzen dira. Honen harira, estresaren ondorioak arintzeko edo murrizteko jarraibide eraginkorren artean hurrengoak ditugu

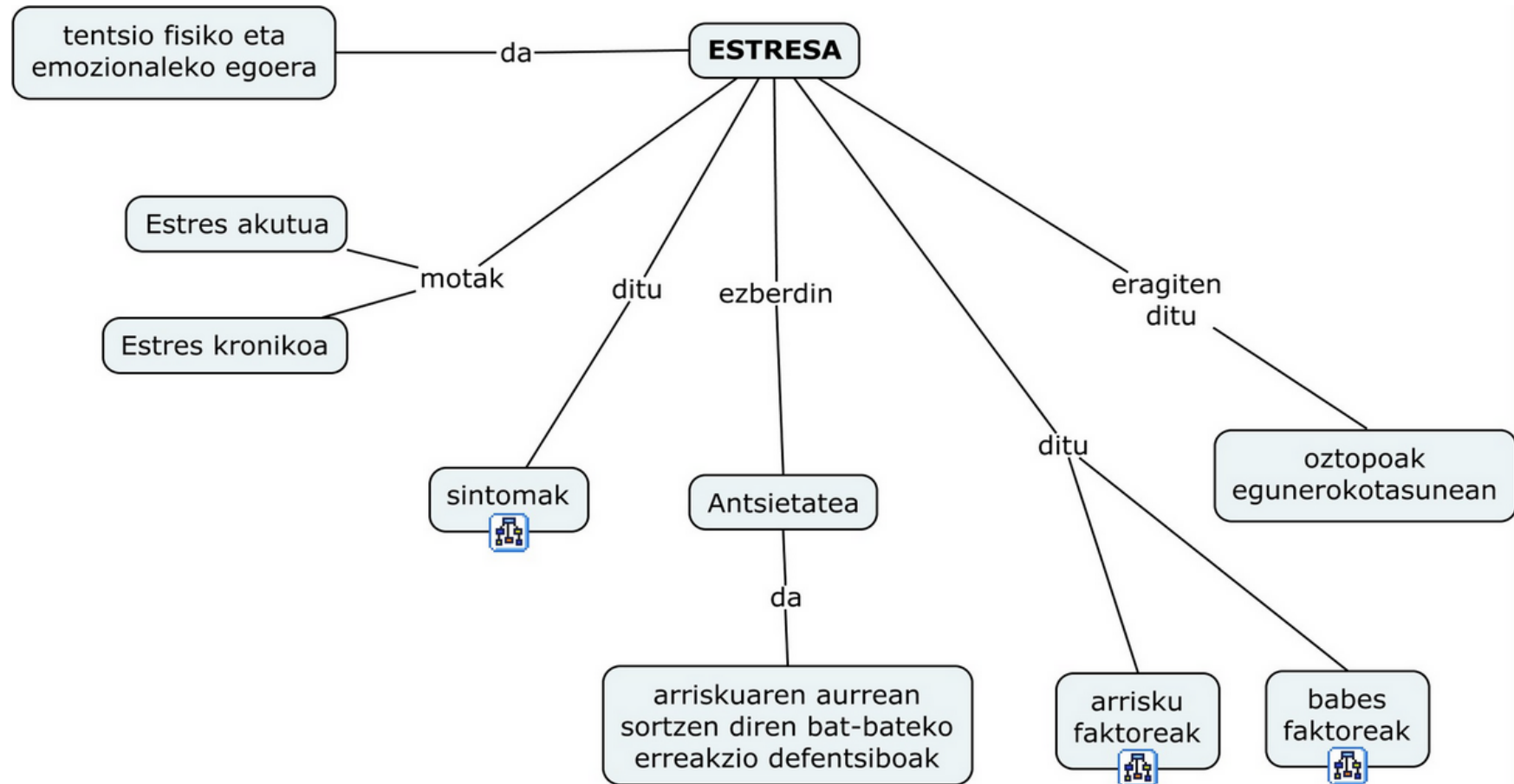


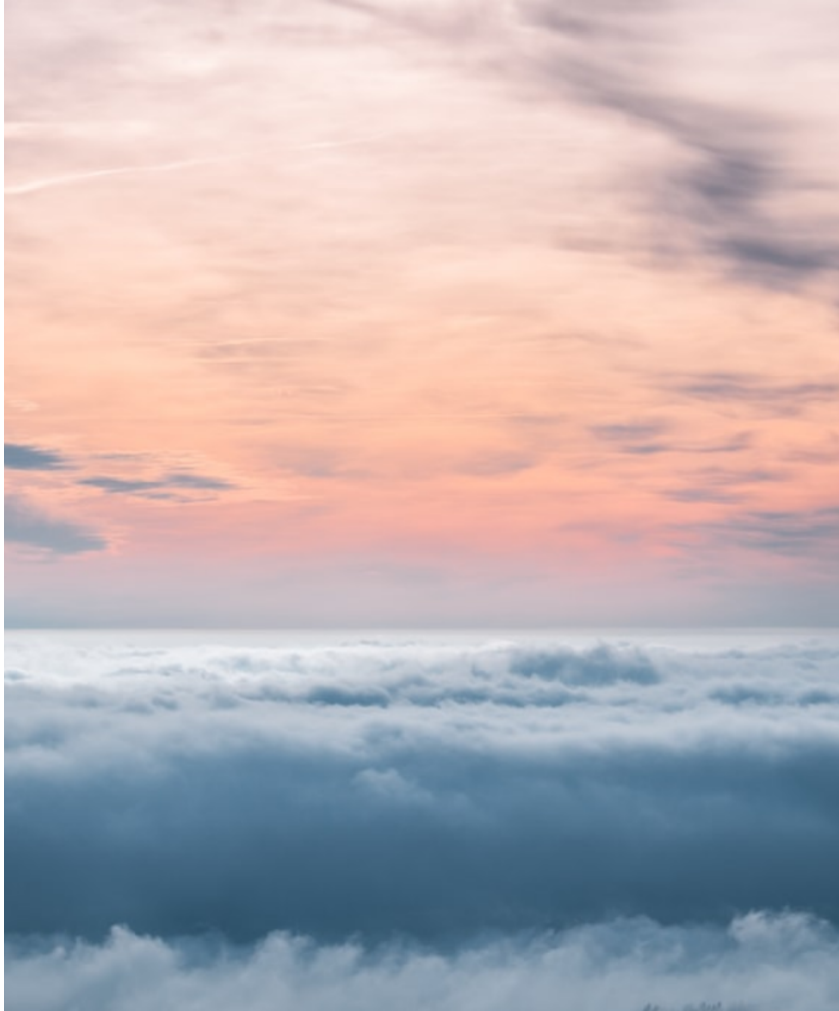
## ZER EGIN DEZAKETE IRAKASLEEK?

- Ingurune osasuntsua, segurua eta fidagarria eskaintzea
- Errutina bat finkatzea
- Ikaslearen eredu egokia izatea
- Ikaslea egon daitezkeen aldaketen inguruan jakinaraztea
- Kalitatezko denbora eta arreta eskaintzea ulertua eta babestua sentiarazteko
- Ikaslearen autoestimu sentimenduak indartu
- Hautaketak egiteko eta bere bizitzan kontrola izateko aukerak eman
- Jarduera fisikoa sustatzen duten jarduerak proposatzea
- Haurraren ez gainditutako estresaren seinaleak identifikatzea
- Erlaxazio teknikak erabiltzea: yoga, mindfulness edo meditazioa



# KONTZEPTU MAPA






05

**DISRUPZIOA** 

# BEHAR PSIKOLOGIKOAK

PT bezala lan egiterako orduan ikasleen behar psikologikoen aurrean esku hartzeko protokoloa

 [INFO OROKORRA](#)



PSIKOPATOLOGIAK

+ INFO

JOKABIDE  
OREKATZAILEAK

+ INFO



ESKU-HARTZEA

+ INFO





# PSIKOPATOLOGIAK

[ENLACE](#)

[HASIERA](#)



## INSOMNIOA

Loaren ohiko nahasmendua. Garrantzitsua gaizki lo egitearekin ezberdintzea.

+



## ANTSIETATEA

Beharrezkoa neurri batean, normala eta patologikoaren arteko oreka bilatu behar da.

+



## ESTRESA

Tentsio fisiko zein emozionala. Estresoreak detektatu behar dira.

+



## DEPRESIOA

Aurrekoen ondoriozko gaixotasun mentala. Emozioen kudeaketaren garrantzia

+

# ESKU-HARTZEA

HASIERA



zzz

## INSOMNIOA

1. Farmakoak ekidin
2. Erloju biologikoa mantendu
3. Jarduera fisikoa
4. ...

+



## ANTSIETATEA

1. Kezken inguruan hitz egin
2. Ondo lo egin
3. Arnasa kontrolatu
4. ...

+



## ESTRESA

1. Ohitura onak mantendu
2. Etxean giro lasaia sortu
3. Familiarekin elkarrizketak sustatu
4. ...

+



## DEPRESIOA

1. Kirola praktikatu
2. Harremanak zaindu
3. Banakako lorpenak baloratu
4. ...

+

# JOKABIDE OREKATZAILEAK

HASIERA

ADIMEN EMOZIONALA LANDU

LO ALDIAK ZAINDU

HARREMAN SOZIALAK

ELIKADURA ZAINDU

DISRUPZIOAREN KUDEAKETA






# **BEHARREI ERANTZUTEKO PT ESKUMENA**

## **AZALPENA**

Ikasle guztiak behar psikologikoak dituzte; horregatik, hemen eskuragai uzten ditugu patologia ezberdinei aurre egiteko esku-hartzea eta jokabideak

-  BEHAR PSIKOLOGIKOAK
-  KONTZEPTU MAPA

# BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO ESKU-HARTZEA



PATOLOGIAK



ESKU-HARTZEA



IDENTIFIKAZIOA



JOKABIDEAK





# PATOLOGIAK

## AZALPENA

Behar psikologikoak asetzen ez direnean, psikopatologiak ager daitezke, desoreka sortzen duten alderdi nagusiak:

# PSIKOPATOLOGIAK

ESTRESA

ANTSIETATEA

DEPRESIOA

INSOMNIOA

Psikopatologia hauei aurre egiteko, **PSIKOERANTZUNA** behar da:

1. PSIKOBIOLOGIA
2. PSIKOFISIOLOGIA
3. PSIKOAFEKTIBOA
4. PSIKOSOIALA

*Psikopatologia bakoitzari click eginez, informazio gehiago lortu dezakezu.*





# ESKU- HARTZEA

## PATOLOGIAK

 ANTSIETATEA

 ESTRESA

 DEPRESIOA

 INSOMNIOA



# OREKATUTA IZAN DADIN BALIATUKO GARA...



ELIKADURAZ



EGUNA/GAUA/ZIKLOAK



HARREMAN SOZIALAK



EMOZIOEN KUDEAKETA



DISBRUPZIOAREN KUDEAKETA





# BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO PROTOKOLOA

BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN





# PATOLOGIAK

DEPRESIOA

ESTRESA

ANTSIETATEA

INSOMNIOA

# JOKABIDE OREKATZAILEAK



ELIKADURA



EGUNA GAUA ZIKLOA



HARREMA SOZIALAK



EMOZIOEN KUDEAKETA



DISRUPZIOAREN  
KUDEAKETA

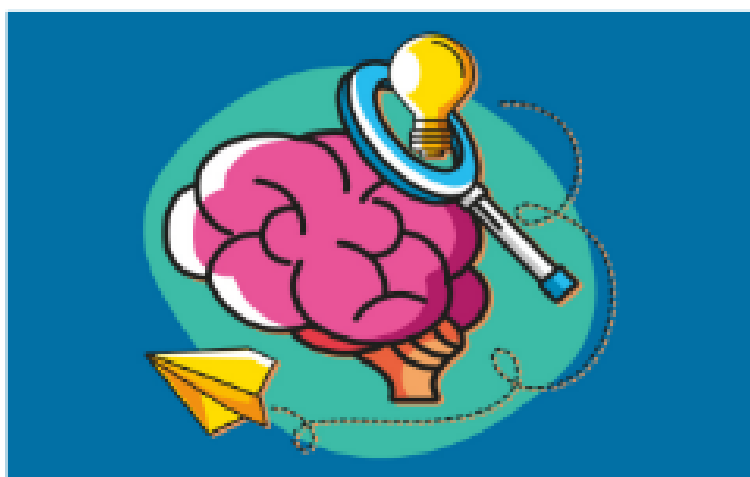
**BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN**  
**ESKU-HARTZE PROTOKOLOA**  
**2022-2023**

**upna**

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

**BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN**

**BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO PROTOKOLOA**

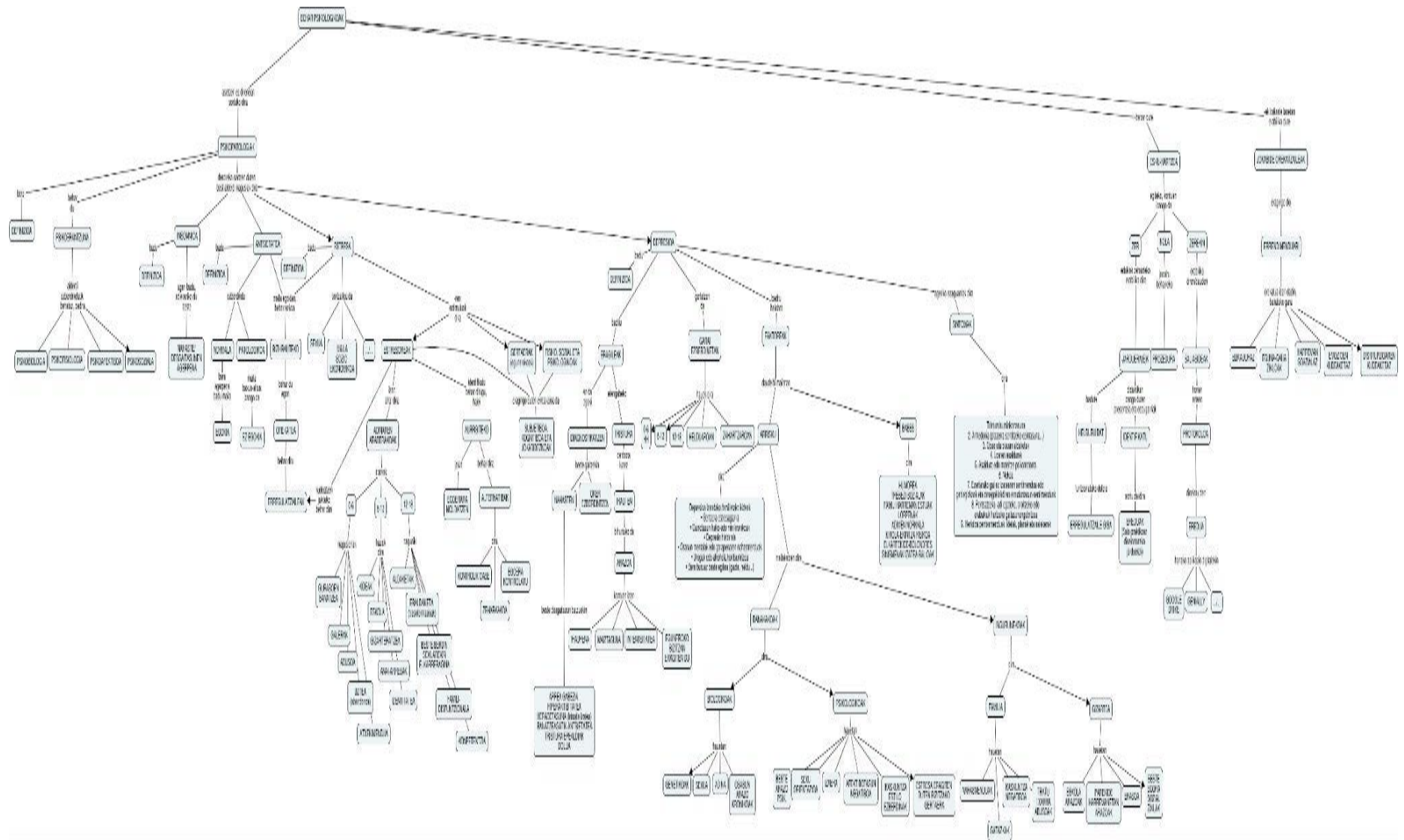


**Ikasleak:** Oihane Andueza, Oihane Aranguren, Irati Azpeitia, Mikele Barroso, Irati Bello, Ane Etxeandia, Anne Garmendia, Iñaki Goikoetxea, Sara Gonzalez, Irantzu Granizo, Anne Igoa, Mainer Jabalera, Hodei Navarro, Julen Percas, Jon Rodriguez, Markel Yoller, Olaia Zunzarren

**Irakaslea:** Fernando Trébol

**Ikasgaia:** Behar Psikologikoak Eskolan

**Ikasturtea:** 2022 – 2023



1go. Irudia. Behar Psikologikoen kontzeptuzko mapa

## 4. JOKABIDE OREKATZAILEAK

### 4.1. ELIKADURA: Haurren jokabidean eta behar psikologikoetan eragin dezake?

Modu osasuntsu eta egokian elikatzeak gizakiaren garapen integrala bermatzen du, batez ere haurrena. Hautzaroan haurrak arlo fisikoan zein psikikoan garatzen da, adina aurrera egin ahala elikadura egokia eman behar diogu, bere baldintza fisikoak, motorrak, gaitasun linguistikoak eta sozio-afektiboak bermatzeko. Gainera, prebentzio tresna ere bada. Elikadura txarrak, pisuari eragiteaz gain, ondorio larriak eragiten dizkio osasunari, adibidez, nerabe eta gazteen artean arretoa eta memoria murriztu dezakeelarik.

Horrela, elikadura osasuntsu bat bermatzeko, 3 kontzeptu garrantzitsu hartu behar dira kontuan, barietatea, oreka (gantzak, proteinak, karbohidratoak eta nutrienteak) eta moderazioa (kantitateari begira).

Elikagaien zenbait osagaik gure gogo-aldartearen hobetzen lagun diezagukete, loa eragin, alaitasun eta ongizate handiagoa eragin, depresio- edo estres-sintomak arindu.

Ikerketa askok frogatu dute elikagaien zenbait osagaik nerbio-sisteman eragiten dutela, gogo-aldartearen, portaera, jardun fisiko eta gaitasun kognitiboak aldatuz.

Zientifikoki egiaztatuta dago elikadura funtsezkoa dela neurotransmisore batzuen jariakina handitzeko edo gutxitzeko, neurona batetik bestera informazioa pasatzen duten mezulari kimikoak, plazer eta ongizatean esku hartzen dutenak, energia eta motibazioa hobetzen dutenak, besteak beste.

Neurotransmisoreak estimulatu dituzten mantenugaietako batzuk hauek dira:

- Triptofanoa: tentsioa eta antsietatea gutxitzen ditu, eta eragin lasaigarria du. Leku hauetan dago: haragi gorri eta zuriak, esnekiak, arrautzak, intxaurrak, almendrak, kiwia, banana, garagardo-legamia.

- Muinoa: memorian, kontzentrazioan, fokuratzean eta giharren koordinazioan jarduten du. Arrautza, oilaskoa, izokina, erraiak (gibela), soja, kinoa, porotoak, gari-ernamuina, oloa, azalorea, brokolia, almendrak eta intxaurrak salbatzea.

- Tirosina eta fenilalanina: depresioarekin, ondoezarekin, antsietatearekin, gehiegizko pisuarekin eta obesitatearekin lotzen da. Iturriko elikagaiak: haragia, arrautzak, esnekiak.

- C bitamina: estres-egoeran jarduten du, antsietatea handitzen denean eta bihotzeko erritmoa bizkortzen denean. Zitrikoak, begetalak: azalorea, brokolia, oilaskoa, frijituak, kiwia, heldulekua, ajia, hosto berdeak.

Adituak bat datoz neurotransmisoreekiko loturaren alderdi negatiboenetako bat murrizketa kalorikoa dela, pertsonak jan behar duela dakiena jaten duenean, horrek oso ondo egiten baitio, eta, oro har, praktika hori gogo-aldarte positibo batekin lotuko du. Baina puntu kritikoa murrizketa kaloriko bat sortzen denean agertzen da. Pertsona osasuntsu jaten ari bada, baina gose dela sentitzen badu, umore txarra konponezina izango da.

Batez ere gizonak umore txarrez jartzen dira kaloria kopurua murrizten zaienean. Emakumeen kasuan, aldiz, ezegonkortasun emozionalak gose emozionala eragin dezake. Orduan, gakoa da osasuntsu jatea eta ez ohartzea gosez geratzen ari zarela.

GLUTATION: Glutatioia edo, era berean, « Maisu » antioxidatzailea zelulen barruan dagoen antioxidatzaile boteretsu bat da. Glutatioiaren funtzioa funtsezkoa da zelulak estresetik eta kalte oxidatibotik babesteko. Glutatioia funtsezkoa da sistema immunologikoa eta osasun mitokondrial indartsu mantentzeko, batez ere adin ertaina igaro ondoren.

Ikerketek erakutsi dutenez, antioxidatzaileek, glutatioiak, C bitaminak eta E bitaminak barne, estres oxidatiboak eragindako kaltea murrizten laguntzen dute, zelula amen biziraupena hobetuz.

Glutatioiak honako onura hauek ditu:

- Zelula amen potentzia handitzen du
- Zelula amen bereizketa hobetzen du
- Immunitate-sistema ondo funtzionatzen mantentzen laguntzen du
- T zelulen funtzioa sustatzen du
- Kontrolatu hantura
- Giharretako kaltea gutxitzen du
- Leheneratzeko denbora murrizten du
- Indarra handitzen du eta errendimendua murrizten du
- Zelulen osasuna mantentzen du
- Infekzioei aurre egitea eta gaixotasunak prebenitzen laguntzea
- Gibela desintoxikatzen laguntzen du
- Babestu ingurumen-toxinetatik



## ELIKADURA OSASUNTSUAREN ONURAK

### FISIKOAK

- Haur aktibo eta dinamikoak.
- Gorputz hazkunde normala .
- Itxura fisiko egokia.

### KOGNITIBOAK

- Arreta aktiboa gelan.
- Ikaskuntzaren etengabeko bereganatzea.
- Haur lehiakorak eta ezagutza berritzaileak

### BIOLOGIKOAK

- Adi dauden haurrak.
- Memorizazio bikaina duten haurrak.
- Haur arakatzaille eta jakiteko irrikaz daudenak.
- Irtenbideak bilatzen dituzten haurrak.

## ELIKADURA EZ OSASUNTSUAREN KALTEAK

### FISIKOAK

- Nekea korrika egitean eta gainbehera fisikoa
- Hezur-aparatuaren hazkundera murriztea.
- Oso argala, edo, aldi berean, pisuaren gaineratik egotea.
- Lan-jarduera murriztea.
- Muskuluen ahultasuna
- Nekea

### KOGNITIBOAK

- Adimen-gaitasuna gutxitzea.
- Eskola arreta eza.
- Oinarrizko urteak galtzeko arriskua.
- Curriculum-eskakizun handiagoa, arrisku gehiago.
- Helduaroan gaixotasun kronikoak izateko arriskua handitzen da.
<b>BIOLOGIKOAK</b>
- Ikasteko zailtasunak.
- Eskola arreta eza.
- Ume distraituak, adorerik gabeak.
- Ez dute ahozko jarraibiderik jarraitzen.
- Parte-hartze txikia

### **Elikaduraren eta eskola errendimenduaren korrelazio positiboa**

Asko dira elikadurak eskola-errendimenduan duen eragina eta nutrizioak haurrengan duen garrantzia aztertzen saiatzen diren ikerketak. Metodologiari, aldagaiei eta aztertutako biztanleriari buruzko ñabardurekin bada ere, emaitza orokortuek elikadura eta bizimodu osasuntsua ikasketa akademiko onarekin lotzen dituzte. Artikulu honetan nutrizioak duen garrantzia ikusiko dugu eta, bereziki, haurren elikadurak duen garrantzia.

### **Zertan datza haur elikadura?**

Oro har, honako hauetan oinarritzen da: barazkiak, lekaleak, fruta eta fruitu lehorrak, zereal integralak, oliba-olioa, haragi gihartsuak, arrain koipetsuak eta esneki gaingabetuak eta kaloria baxuak. Baina, gainera, jarduera fisiko erregularrekin konbinatu behar da (jokoetan eta kiroletan).

### **Nutrizioa eta eskola errendimendua**

Espanian nutrizio-ohiturei eta familien bizimoduei buruz dagoen ikerketak nota onen eta ondo jatearen arteko lotura detektatzen du. Bere ondorio harrigarrietako bat da dieta orekatu bat jarraitzen duten haurrek nabarmen gehiago ateratzen dutela. Zehazki, 12 urtera arteko haur espainiarren % 32k hizkuntza eta/edo zientzietan bikaina ateratzen du, eta proportzio hori 14 puntu igotzen da ( % 46raino) elikadura osasungarria jarraitzen dutenen artean.

Eskola-umeen talde beraren barruan (3-12 urte), haurren % 28 bakarrik dago oso pozik eskolako lanekin, eta ehuneko hori % 42ra igotzen da modu osasungarrian jaten dutenen artean. Talde orokorrean pozik dago bere notekin % 40, eta elikadura osasuntsua jarraitzen dutenenean % 60.

Eta emaitzak igotzeaz gain, motibazioa ere hobetzen da. Ondo jaten duten eta eskolara joatea kostatzen ez zaien ikasle espainiarren proportzioa % 84koa da

### **Adituek zer gomendatzen dute?**

Eguneko fruta-kopurua 3 pieza da, eta barazkiena 2 erraziokoa egunean. Hautzarotan elikadura osasungarria izateko, eguneroko bizitzan fruta naturala eta barazki freskoak kontsumitu behar dira, eta astean behin, gutxienez, lekaleak, arrainak eta fruitu lehorrak. Haragi giharrek ere oso garrantzitsuak dira haurren elikaduran, edari nagusia ura izan behar da, eta ohiko ongailua, hobe oliba-olioa.

Dieta orekatua izateko, adituek barazkien % 50, karbohidratoen % 25 eta proteinen % 25 gomendatzen dute plateran.

### **Nola jokatzen dute gurasoek?**

Espainiako haurren elikadurari buruzko hainbat azterlanek azpimarratzen dute gurasoen artean informazio ona izateak ez duela bermatzen seme-alaben elikaduran jardunbide egokiak izatea. Familietan, haurren elikadurak duen garrantziari buruzko ezagutza handia edo neurritzkoa dago, baina mahaiko ohiturak beste batzuk dira, eta oraindik ez dira zuzenak. Teorian altua, baina praktikan esekia.

Ikerketen azken datuen arabera, gurasoen % 69k seme-alabei egunero zenbat fruta (3 pieza) eskaini behar dien jakin arren, % 17 bakarrik iristen da kontsumo optimora. Eta barazkietan, % 66k badaki adierazitako kopurua egunean bi anoa direla, baina % 54k bakarrik aitortzen du betetzen dituela.

Alarmak pizten dituen beste estatistika bat da 3-12 urteko seme-alabak dituzten Espainiako familien % 10ek bakarrik jarraitzen duela benetan elikadura orekatua eta osasungarria, ikerketaren arabera. Elikadurak haurrengan duen garrantziari buruzko ezagutza dago, baina elikadurak eskola-errendimenduan duen eraginari buruzkoa ere, baina familiek ez dute aplikatzen, egungo bizimoduan eta denborarik ezean babestuta.

## 4.2. EGUNA-GAUA ZIKLOA

Jaio aurretik, haurrek garuneko neuronak dituzte, erloju biologiko gisa jarduteko gaitasuna dutenak, eta erloju biologiko horrek zehazten du loaren eta itzarretaren kontrola. Erloju biologiko horrek aukera ematen dio haurrari ordu batzuetan lo egiteko eta beste batzuetan esna egoteko.

Hala eta guztiz ere, erloju biologiko horren funtzionamenduak argi-iluntasunaren ingurumen-baldintzek ere eragiten dute, eta, beraz, ilunpetan, gure garunak melatonina izeneko hormona bat jariatzeko duen, loa errazten duena, hormona hori kanpoko argitasunak inhibitzen duen bitartean. Gutxi gorabehera, bizitzako hirugarren hilabetetik aurrera, bi informazio horiek sinkronizatzen ikasten da, eta, horrela, zaintza-lo zikloa egun-gau zikloarekin bat etor daiteke.

Erritmo zirkadianoak 24 orduko zikloa jarraitzen duten aldaketa fisiko, mental eta konduktualak dira. Prozesu natural horiek, batez ere, argiari eta iluntasunari erantzuten diete, eta izaki bizidun gehienei eragiten diete, animaliei, landareei eta mikrobioei barne. Kronobiologia erritmo zirkadianoen azterketa da. Argiarekin lotutako erritmo zirkadianoaren adibide bat gauean lo egitea eta egunean esna egotea da. Irudiak nerabe tipiko baten erritmo zirkadianoaren zikloa erakusten du.

<https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms-spanish.aspx>

<https://www.youtube.com/watch?v=93Bz8GmN65M>

### Zenbat ordu behar dituzte haurrek lo egiteko?

[Zenbat ordu eman behar dute umeek lotan? – Guraso.eus](#)

**Jaioberri** batek 16-19 ordu bitartean egiten ditu lo egunero. Normalean bi-hiru orduz behin esnatzen dira jateko. Eta goseak eraginda esnatzen direnez, ez dituzte lau edo bost ordu baino gehiago ematen jarraian lotan. Hori da jaioberriek lo eman beharko luketen denborarik luzeena, baraualdi oso luzeak saihesteko.

**Hiru hileko** haurrak 13-15 ordu egiten ditu lo egunean, guztira. Bost bat ordu egunez, eta gainerakoak gauez, kontuan hartuz haurtxoa behin edo bitan esnatu daitekeela gauean. Gauez jaten eman edo aldatzea tokatzen denean, gurasoek bizkor eta isilik jarduten saiatu behar dute, ahalik eta argirik gutxienarekin, une horietan umeari hitz egin edo berarekin jolasean aritu gabe, berriro lokartu dadin.

Umea desordutan esnatu baldin bada, berriro ere lokartzen saiatu beharko genuke. Sehaskako arropak erretiratu baditu, lasaitu umea bizkarrean suabe-suabe igurtziz, bertan zaudela kontura dadin, Hori nahikoa izan daiteke umea berriro lokartzeko, utzi minutu batzuk joan daitezen beste ezer egin gabe. Gurasoek erakutsi behar diote haurrari gauez ez dela ezer berezia gertatzen, hitz egin eta jolasean aritzeko garaia egunez dela. Haurtxoari berdin dio gauez lo egin eta egunez esna egotea, edo alderantziz. Gurasoek erakutsi behar diote haurrari zein den jokatzeko modurik onena.

Adin honetako (**4-5 urteko**) ume batek ere 10-12 ordu egingo ditu lo egunero, baina honezkero ondotoxo ezagutzen ditu lotarako eta ohera joateko errutinak. Gaueko amesgaiztoak izan daitezke sasoi

honetan kontuan hartzeko nobedadea. Amesgaizto batek eraginda umea negarrez esnatzen bada, erosotasuna eta segurtasuna eman behar zaizkio. Gurasoak umearen gelara joan, bizkarraldean igurtzi edo fereka batzuk egin eta lasai-lasai hitz egingo diote. Ez galdetu ezer loaz edo amesgaiztoaz, umea ez baitago erabat esna normalean, eta berriro ere lokartu egingo baita gurasoa bere ondoan sumatzen badu. Umea ez da ezertaz oroituko biharamunean.

Adin honetako umearen loa helduen loaren oso antzekoa da, eta lotako orduak gauekoak soilik izaten dira, siestari eman beharreko orduak eta siesten maiztasuna asko murrizten direlarik. Horrela, eskola-adinean dagoen ume batek 10 bat orduko loaldia egin beharko luke gauero. Ohera joateko ordua erabakitzeke, garrantzitsua da pentsatzea umeak ze orduetan joan behar duen hurrengo egunean eskolara eta zenbat denbora behar duen goizean prestatzeko eta eskolara iristeko. Umeak loaldi eder bat egingo du gauez eta erabat deskantsatuta sentituko da hurrengo goizean. Bestela gertatuz gero, umeak ez du errendituko eskolan eta arazoa izango dugu goizero-goizero, nekatua dagoen umea ohetik ezin aterata. Ohera joateko ordu egokia zein den umearen osasunari eta ongizateari erreparatuz erabakiko dute gurasoek kasu bakoitzean.

5 eta 10 urte bitartean, loak helduarekin konparatzeko adinako heldutasun-maila lortzen du. Aldaketa indibidual handiak dauden arren, loaldi-orduen kopurua heldua baino 2,5 aldiz handiagoa izaten da, eta REM loaren proportzioa helduarenaren antzekoa da.

7 urte bete ondoren, ez da ohikoa haurrak siesta egin behar izatea. Gertatzen bada, litekeena da gauez behar duena baino gutxiago lo egitea edo arazoren bat izatea gaueko atsedenean.

Nerabezarotik aurrera, lo-orduen kopurua 7 eta 8 ordu bitartera jaitsiko da batez beste, baina hori ez da nahikoa izango, eguneko logura areagotu egiten baita, eta, horren ondorioz, pentsatu da loaren guztizko beharrak ez direla murriztuko, baizik eta nerabezaroan gora egingo dutela.

## **Noiz sumatu behar dugu haur batengan lo arazoren bat dagoela?**

Lo-premiak nabarmen aldatzen dira. Ez dago lo-eredu homogeneorik, eta haur batek behar duena ezin zaio beste bati aplikatu. Hala ere, lo hartzea edo gauean zehar loari eustea aldizka kostatzen bazaizu, edo egunez nekatuta eta logaletuta bazaude, lo-arazoren bat edo hori eragiten duten azturak daudela susmatu behar da.

Horrez gain, hurrengoak izan daitezke haurrek izan dezaketen alerta seinaleak:

- Suminkortasuna
- Arreta- eta memoria-arazoak
- Harrenanak izateko zailtasunak
- Errendimendu eskasa
- Obesitate-arriskua
- Gehiegizko mugimendua edo hiperaktibitatea
- Buruko minak, migranak edo zefaleak
- Heltze-atzerapenaren zantzuak
- Logura gehiegi egunez

- Maiz esnatzea
- Loak harzeko zailtasuna
- Lo dagoen bitartean arnasa hartzeko zailtasunak izatea
- Hitz egitea loaldian
- Goizetan esnatzeko zailtasunak

<https://www.somospsicologos.es/blog/trastornos-del-sueno-en-ninos/>

## Ohitura txarrak

Helduengan bezala, haurrengan ere zailtasunak egon daitezke lo egiten hasteko edo lo jarraitzeko, baina gutxitan kecatzen dira arazo horretaz, eta pozik egoten dira esna egoteaz.

Loaren hastapenak inguruabar biologikoen eta ikasitako jokabideen koordinazio konplexua eskatzen du: alde batetik, organismoak lo egiteko prest egon behar du fisiologikoki. Bestalde, lo egin aurreko uneetan egiten ditugun jokabideak loa errazten duten erritual bihurtzen dira azkenean, eta falta direnean, lo egitea eragozten digute.

Kontziliazio-erritualak ere beharrezkoak dira haurrengan, eta askotan haurren loezinaren arazoa ez da gauzez esnatzea, baizik eta berriro lo hartu ezin izatea, loaren hasierarekin lotzen dituzten estimuluak ez daudelako gauaren erdian esnatzen direnean (aita edo ama, argia, ipuina).

Gurasoak dira, batzuetan, seme-alaben lo-arazoan erantzule, beranduegi oheratzen laguntzen baitiete edo ohitura desegokiak onartzen baitizkiete. Familiako harreman txarrekin edo gurasoen arteko liskarrek haurren loa aldatzen dute. “Gurasoen artean maiz izaten diren borrokak jasaten dituzten haurrak, familia-giroan bizi direnak, lotan geratzeko beldur dira”, adierazi du Bauzano doktoreak. <https://www.consumer.es/eu/salud-eu/ohitura-txarrak-dira-haurren-loaren-arazoan-arrazo-i-nagusia.html>

## Jokabide orekatzaileak eguna-gaua zikloak:

**Biorritmoa.** Egoera biologiko baten aldakuntza ziklikoa eta errepikaria, kanpoko faktore fisikoekin lotuta dagoena. “Biorritmoak giza gorputzean gertatzen diren alterazio biokimikoak dira eta neurri handiagoan edo txikiagoan gure jokabidean eta gaitasunetan eragin zuzena dute.”

Urte osoan zehar eraman behar liratekeen oreka bat da, non gure erritmo zirkadianoak, barne erlojuak mantendu behar ditugun. Urtean zehar elikatzeko erabiltzen ditugun orduak, gero loa eta esnatzeko hartuko dugun orduarekin erlazionatuta dago, orduak modu erradikalean aldatuz gero, insomnia bezalako arazoak sor ditzazkegu, baita komunera joateko orduarekin ere.

Erritmo zirkadianoak aldatzean, antsietatea eta estresarekin hasten gara eta gure gorputzari gaitortzearekin ematen dio, burua eta gorputzaren arteko desoreka emanez. Horregatik, urtean zehar

ordutegi aldaketak ematen direnean, hau da, ordutegia ordu bat aurreratu edo atzeratzen denean, baita jai eta lan egunen artean, egunaren argitasuna dela eta, gure gorputzak biorritmoetan aldaketa zuzenak sumatzen ditu eta gizartearen kopuru handi bat gaixotzeko joera izango du hauetan.

Landareekin aztertu egin zuten bezala, landareak berak eguna edo gaua den jakiteko gai da. Esperimentu batean ikusi zuten bezala, landare bat nahiz eta ilunpean 24 ordu egon, egunean zehar haren hostoak irekitzen dira, erritmo zirkadianoak direla eta.

Ikasleetan, eskola ordutegia eragin handia dauka haien jaikitzeke orduan. Batzuetan, ikasle batzuen barneko erlojuak berantiarak direnean eta haien ordutegi sozial goztiarragoei aurre egin behar dietenean, kasu honetan, eskolako ordutegiak, gune eguneroko bizitza guztiz markatzen du. Bi ordutegi hauen desakordioari, Jet Lag soziala deritzogu.

Gaur egun, gure erritmo zirkadianoak aldatzea oso ohikoa izaten da, egunan zehar egoten den argi naturala aprobetxatzen ez dugulako eta gure barne erlojuak desorientatzen ahal ditugu. Gizarteko jende askok, eguak 4 pareten artean pasatzen ditu eta ez dio argirik ematen, baita gauan zehar argi artifizialez beteta egoten gara eta ez dugu benetako iluntasuna antzematen. Horregatik, gure gorputzan desorekak eman daitezke eta oso garrantzitsua da egun natural baten erritmo berberak eramatea, askoz osasuntsuagoa izango delako guretzat.

Honelako kasuak ikusi ahal ditugu gaixotzen diren ikasleekin. Gaixotzen diren ikasleak, 24 orduak ematen dituzte etxean eguzki argia ikusi gabe eta aste oso bat eman ditzakete etxetik atera gabe. Kasu hauetan haien erritmo zirkadianoak guztiz desorekatzen dira eta eguna eta gauaren zentzua guztiz galtzen dute. Horregatik, irakasle bezala gaixotutako ikasleen kasu hauetan gaixorik daudenean kalera ateratzera gonbidatuko genieke horrela haien hobekuntza handiagoa izango dela uste dugulako.

### 4.3. HARREMANA SOZIALAK

Atal honetan harreman sozialak zer diren eta jokabide orekatzaile moduan duten papera aztertuko dugu.

Gizakiok ez gara bakarrik bizi. Besteekin harremanetan gaude denbora guztian. Besteekin ditugun harreman horiek zer ikusi handia dute gure izaerarekin. Neurri handi batean, gure nortasuna izandako harremanen ondorioz sortzen da. Beraz, gure nortasuna eta harremanak egiteko modua oso loturik daude. Harreman guztietan **elkar-trukaketa** bat dago; nik ematen dut eta aldi berean, nik jaso egiten dut. Euskaraz hitza oso egokia da (har-eman).

#### HARREMAN SOZIALEN EZAUGARRIAK

Harreman sozialak izan daitezke:

- **Materialak:** objektu-trukeren bat eragiten dute, hau da, ekonomiarekin eta materialarekin lotura duten harreman zehatzak dira.
- **Ideologikoak:** pentsamendu-eredu motaren bat atxikitzea edo transmititzea eskatzen dute. Moralarekin, espiritualarekin, politikoarekin, etab. lotzen diren harreman abstraktuak dira.

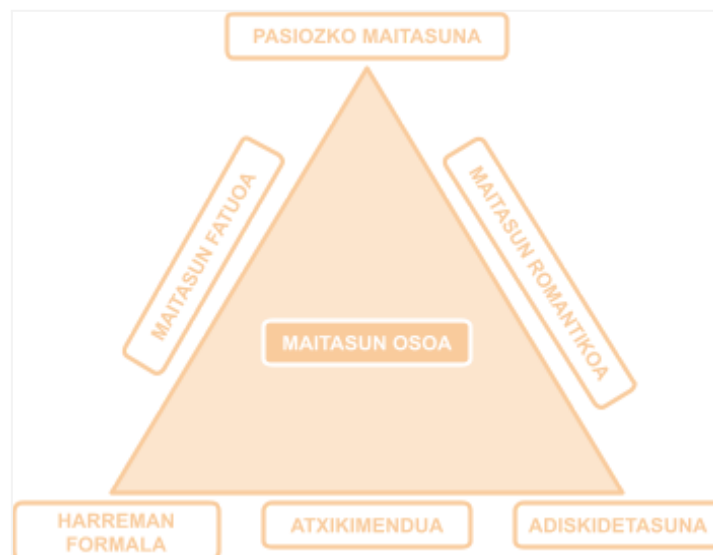
Bestalde, gizarte harremanak protokoloetan eta arauetan oinarritzen dira. Arau horiek historikoki eta kulturalki zehaztuta daude, baina baita kolektiboaren beharren arabera ere. Izan ere, kortesia eta eguneroko tratua formek gure inguruan bizi diren pertsonetako harreman labur eta azalekoetan ere, gauzak egiteko modu bat eskatzen dutela eta ikasi beharra dugula nabarmentzen dute, gizartean desintonaziorik ez izateko.

## HARREMAN SOZIAL MOTAK

Harreman sozialak modu ezberdinez sailka daitezke, ezaugarrien arabera, hala nola, psikologikoak, sozialak edo beste motatakoak. Beraz, harreman motak honela adierazi daitezke:

- **Harreman afektiboak:** gure ingurune hurbila osatzen duten pertsonekin sortzen den harremana litateke; lagunak, bikotea, emozio sakonak sortarazten digutenak, etab.
- **Lan harremana:** lan eremu edo lan giroan sortzen den harremanari deritzo. Arau batzuk izan ohi ditu, esaterako, hierarkia bati jarraitzen dio, harreman formalak izan ohi dira, intimotik aldentzen dena. Emozioetan ez du hainbesteko eraginik, baina eguneroko bizitzan ezinbestekoa da.
- **Familiarekiko harremana:** intentsitate handikoa eta intimoa den harremana da. Aukeratu ezin daitekeen harreman mota da, jada sortuak baitaude, bereziki guraso eta anai-arrebei egokitzen zaien alderdian. Gainera, alderdi hau psikologikoki eragina dauka eta positiboki nahiz negatiboki eragin dezake norberaren bizitzan.
- **Unean uneko harremana:** bat-bateko harremanak dira, egunean zehar pertsona ezezagunekin izaten direnak. Horietako batzuk beste harreman motak izatera igaro daitezke, eta besteak berriz, ez. Ez dira emozioekin lotzen eta azkar ahazten dira orokorrean.

## HARREMAN SOZIALEN PIRAMIDEAREN SAILKAPENA



## HARREMAN SOZIALEN ESTILOAK

Orokorrean lau harreman estilo orokor ezberdintzen dira:



HARREMAN PASIBOA	HARREMAN AGRESIBOA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benetako sentimendu eta pentsamenduak ez dira agertzen.</li> <li>- Itxuran besteen ikuspuntuak onartzen dituzte.</li> <li>- Sumisio eta auto-erru espresio asko erabiltzea.</li> <li>- Bere buruari balioa kentzeko joera du (autoestima baxua).</li> <li>- Besteiei arrazoia ematen die arazoak ez edukitzearren, nahiz eta ez ados egon.</li> <li>- Ados ez datorren lan eta ideiak "onartzen" ditu → haserrekortasuna eta harrenkura.</li> <li>- Kexuak beti lekuz kanpo, denboraz kanpo eta ez dagokionari egiten zaizkio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Besteen sentimenduak ez dira errespetatzen.</li> <li>- Exijentziekin jokatzten du.</li> <li>- Besteak mehatxatu, beldurtu eta akusatu.</li> <li>- Besteiei iritzia ematen ez die uzten (etengabe mozten ari da).</li> <li>- Pertsonalki atakatzeko joera du.</li> <li>- Besteen izenean erabakiak hartzen ditu kontsentimendurik gabe eta horretaz jabetuz.</li> <li>- Iritzi baliagarri bakarra berea dela uste du.</li> </ul>
HARREMAN MANIPULATZAILEA	HARREMAN ASERTIBOA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Helburuak lortzearren benetako pentsamendu eta sentimenduak kamuflatu egiten dira.</li> <li>- Gezurretako entzulea: entzuten balego bezala baina etengabe mozten eta besteen parte hartzea ekiditen du.</li> <li>- Iritziak ez ditu argi eta garbi azaltzen.</li> <li>- Besteak nahastu eta nahi duen bidetik eraman.</li> <li>- Maiz kontraesanak erabiltzen dira.</li> <li>- Gaian sartu aurretik dibagazio asko.</li> <li>- Gorapenak adierazi umildu nahi denean.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Norberak bere eskubideak defendatzen ditu baina beti ere besteenak errespetatuz.</li> <li>- Pentsamendu eta sentimenduak argi eta garbi azaltzen ditu (positibo nahiz negatiboak).</li> <li>- Preferentzi eta gustuak argi eta garbi azaldu.</li> <li>- Besteen pentsamendu eta sentimenduak onartu.</li> <li>- Desadostasunak adierazi, bere iritzia azalduz.</li> <li>- Zerbait ez ulertzean azalpenak eskatzen ditu.</li> <li>- Ezetza eman behar denean ematen du.</li> </ul>

Zalantzarik ez dago bai pertsonalki eta profesionalki estilo **asertiboa egokiena** dela. Komunikazioa argia delako eta beraz ez dago nahasmenerako aukerarik. Argi eta garbi adierazten dira iritziak eta emozio guztiak. Esandakoak eta adierazitakoak norberari lasaitasuna eta autoestimua ematen baitu.

## ATXIKIMENDUA

Atxikimendua haurraren eta beste pertsona baten artean garatzen den lotura emozional berezia da, denboran zehar mantentzen dena, bien arteko interakzioari esker garatzen dena, eta elkarrekin egoteko nahia eta banatzean larritasuna sortzen dituen.

Atxikimendua bizitzaren lehenengo urtean zehar garatzen da, eta haurraren eta haren zaintzaileen arteko harreman moten menpe egongo da. Lau atxikimendu mota bereizten ditugu:

- **Atxikimendu segurua:** atxikimendu irudia urbil dagoenean ingurunea aktiboki arakatzten dute. Baina, atxikimendu irudia desagertzen denean, esplorazioa ahuldu egiten da eta larritasuna nabarmentzen da. Behin atxikimendu irudia bueltatzen denean, haurra oso erraz lasaitzen du. Haur gehienetan atxikimendu mota hau ematen da.
- **Atxikimendu anbibalentea:** atxikimendu mota hau garatu duen haurrak larritasun handia adierazten du eta ez da atxikimendu irudiarengatik urruntzen, eta hura aurrean egon arren atxikimendu irudiaren begirale edo zaintzailea balitz bezala agertuko zaigu.

- **Atxikimendu saiheskorra:** haur hauek oso atxikimendu maila baxua erakusten dute, baina honek ez du esan nahi ez dutela larritasunik sentitzen. Oso haur lasaiak, emozionalki kontrolatuak eta atxikimenduaren irudiarekin kontaktua saihesten dute.
- **Atxikimendu nahasia:** haur hauen jokabideak ez behagarria den xede, helburu edo azalpenik. Haien jokabideak ez dira oso argiak izaten eta horregatik atxikimendu nahasia dutela esaten zaie.

Bizitzako lehenengo harremanak oso garrantzitsuak dira haurarentzat harreman eredu bihurtzen direlako. Haurrak ikasten duen bezala harremantzen da. Harremanek era batekoa egiten dute, eta era horretan harremantzeko joera du (joera dugu ikasi ditugun eta dakigun bezala gauzak egiteko). Horrek ez du esan nahi era batera harremantzen ikasi duenak, ezin duenik beste era batera egin. Hori bai, zailtasunak daude. Joera lehengo moduan harremantzeko izango da. Harreman era berriak ekidin egingo ditu, beste gauza batzuen artean, ez dakielako. Bat-batean aukeratzen dituen harremanak, bere izaera eta harreman estiloa mantenduko dituztenak izango dira. Horregatik, esan dezakegu harreman sozialak jokabide orekatzailearen papera betetzen dutela. Izan ere, gure izaera orekatzen dute, une bakoitzean izan beharreko jokabideak zeintzuk izan behar diren jakiten laguntzan digutelarik.

Harremantze soziala ez da soilik dibertsioarekin lotura duen ekintza bat. Izan ere, elementu kritikoa bilatzen da identitate pertsonala zein soziala garatzeko beharrezko tresna bilakatzen denean, hau da, harremantzeak pertsona baten autonomian eta hortaz, norberaren ezagutzan eta autoestiman eragina duenean, psikologo askok horrela ziurtatu dutela.

Azken datu hau kontuan izanda, logikoa da pentsatzea, harreman sozialik gabe pertsonarengan hutsune bat sortzea. Horregatik, ikuspegi askotatik gaixotasun mentalaren oinarria harremanetan dago, hots, depresioaren kasuan, zeinetan harremantze sozialen falta gaixotasunaren kausa izan daitekeen.

Laburbilduz, esan dezakegu haurrak jaiotzen diren unetik bertatik dituzten harreman sozialek haien gaitasun soziala indartzen doazela. Izan ere, harreman sozialen bitartez, haurrek inguruarekin elkarbizitzeko gaitasuna garatzen doaz (errespetua, enpatia, autoestimua, konpromezua... zer diren, adibidez). Kontutan izan behar dugu, bere ingurunea anitza izanen dela. Hau da, harreman sozialak ez dira soilik lagunekin bermatuko. Hemen aurki dezakegu laguntasuna eta harreman sozialen arteko desberdintasuna. Izan ere, egunerokoan ditugun harreman sozialak oso anitzak izan daitezke, adibidez: saltzaileekin, tabernariekin... eta horrek ez du zertan laguntasun harreman bat bermatzen. Hau da, harreman soziala momentu zehatz bateko interakzio prozesua izan daiteke, laguntasuna konfidantza prozesu sakonagoa den bitartean.

## **HARREMAN SOZIALEN ONDORIOAK**

Harreman sozialak gure bizitzan hartzen duten garrantziarengatik guregan zenbait ondorio sortzen dituzte. Ondorengo hauek beste batzuen artean:

- Ikerketa batzuen arabera, pertsona bat zoriontsuago izango da beste pertsona batzuekin harremantzen denean. Normalean bakardadea berriz, tristura sortzen du.

- Pertsona batek harreman berri bat sortzen duenean poztasuna sortzen da. Harreman bat galtzerakoan berriz, tristura sortzen da.
- Autoestima eta autokonfiantza altua izaten laguntzen dute. Maitatuta sentitzea, irribarreak, begiradak, beste pertsonekin egoteko beharra... behar hauek asetzen dira.
- Emozioen kudeaketa egokian laguntzen du, antsietate edo depresioa ekidinez.
- Edozein arazoeren aurrean laguntza edo babesa jasotzearen lasaitasuna sortzen da.

## **HARREMAN SOZIALAK IKASGELAN**

Umeak hiru urte betetzen dituztenean hasten dira, gutxi gorabehera, besteekin harremanetan jartzeko beharra sentitzen. Lehen unetik, familia izango da garatzeko eta gizarteratzeko erreferentzia-testuingurua. Ondorioz, etxean hasten dira harreman sozialak, guraso nahiz anai-arrebekin. Sei urteen bueltan, aldakorrak izaten dira adin txikikoaren harremanak, ez dira ez iraunkorrak, ez estuak izaten. Bederatzi urteen bueltan finkatuko dira harremanak, une horretan egonkorragoak direlako kideen aukeraketa nahiz taldeen osaera, eta umea emozionalki inplikatzeko delako. Baina jakina, umeek badituzte bestelako harreman-moduak ere. Izan ere, berez hasiko dira beste umeekin harremanak izaten, plazan edo parkean, esaterako. Egoera horietan jarriko dituzte praktikan lehen aldiz euren trebetasun sozialak, jolasen bidez, normalean.

Bestalde, eskola beste erdibide bat da, senitartekoak ez diren helduekin harremanetan jartzeko aukera ere ematen duena, eta estimulazio sozial nahiz intelektual garrantzitsua emango diote adin txikikoari. Horrez gain, berdinkideekin harremanetan hasiko dira, hasiera batean, jolasteko baino ez, baina gutxika-gutxika, harreman eta lotura hauek pertsonalagoak izango dira.

Irakaslearen papera ikasleekiko errespetu-harremanean oinarritu behar da; funtsezko gizarte-giroa sustatu behar du informazio akademikoaren eta emozionalaren komunikazioa arrakastatsua izan dadin. Ikasleen gaitasunak eta trebetasuna erraztu behar ditu, auto-ikaskuntza eta sormena sustatuz. Aurrekoa ikasle guztien nortasunaren esparru guztietan autoerrealizazioa ahalik eta handienaren lorpenean oinarritzen da. Alde horretatik, besteekiko gizarte-interakzioak (maisua-maistrak, gurasoak, haur helduak, berdinak, etab.) garapen sozioafektiborako funtsezko garrantzia dute, baita ezinbestekoa irakaskuntza eta ikaskuntza prozesuak garatzeko ere.

Gizarte interakzioa sustatzeko ikasgelek alderdi hauek hartu behar dituzte kontuan:

- Irudimena, irudikapen mentala, arazoaren ebazpena eta malgutasuna bultzatzea
- Irakasleak ikaslearen ingurunea ezagutzeko (hasierako diagnostikoa)
- Irakaslearen zeregin garrantzitsua: ikaskuntza ezagutzeko eraiki eta berreraikitze gaitasunak eta trebetasunak sustatzea
- Irakaslearen eta ikaslearen arteko elkarrekintzak dinamikoak eta aktiboak izatea eta bien arteko komunikazio bikaina bultzatzea
- Ikaskuntzak ikaslea arazoak konpontzeko gaitasuna garatzera eramatea: "ikasten ikastea"
- Jarrera, bateragarritasuna, motibazioa, trebetasunen eta gaitasunen praktika
- Ikasleak guztiz bakarrak eta besteetatik oso desberdinak direla
- Ikasleak izaki inizatibotzat hartzea, autodeterminaziorako, jarduerak garatzeko eta sormenezko arazoak konpontzeko ahalmena
- Ikasleak afektuak eta bizipen partikularrak dituzten pertsonak direla

## SOZIOGRAMA

### 4.4. EMOZIOEN KUDEAKETA ETA BALIABIDEAK

#### ZER DA?

Ikasleei sentitzen dutena identifikatzen eta horiei nola erantzuten irakatsi, besteenak eta bereak dieraztearekin batera. Besteen arazoan aurrean nola moldatzea ere.

Emozioak egoera ezberdinen aurreran sortzen diren erreakzioak dira. Emozio batean hiru osagai daude: neurofisiologikoa, konduktuala eta kognitiboa. Hezkuntza emozionala prozesu jarraitu eta amaigabea da, konpetentzia emozionalen garapena sustatzen duena. Konpetentzia emozionalak bost bloketan sailkatzen dira eta funtsezkoak dira ulermenerako, adierazpenerako eta fenomeno emozionalen erregulaziorako.

<b>KONPETENTZIA EMOZIONALEN BOST BLOKEAK</b>	
<b>Kontzientzia emozionala</b>	Emozio propioak zehaztasunez identifikatzeko eta etiketatzeko gaitasuna.
<b>Erregulazio emozionala</b>	Emozionaren, kognizioaren eta jokabidearen arteko interakzioaz jabetzea. Emozioak modu egokian adierazteko gaitasuna eta beste pertsona batzuetan adierazpen emozionala duen eragina ulertzea.
<b>Autonomia emozionala</b>	Autoestimua eta automotibazioa. Eguneroko bizitzako ariketetan inplikatzeko eta motibatze gaitasuna.
<b>Konpetentzia soziala</b>	Oinarrizko gaitasun sozialak menperatzea, besteak errespetatzea, pentsamenduak eta sentipenak adieraztean datzan adierazpen-komunikazioa praktikatzeko eta emozioak partekatzea.
<b>Bizitzarako eta ongizarterako konpetentzia</b>	Helburu positiboak eta errealistak finkatzeko gaitasuna; alderdi etikoak, sozialak eta segurtasunekoak kontuan hartuz. Laguntza beharrak identifikatzeko eta baliabide egokiak erabiltzen jakiteko gaitasuna

## Emozio motak:

Oinarrizko emozioak	Bigarren mailako emozioak	Emozio sozialak	Emozio positiboetan eta negatiboetan oinarritu
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poztasuna</li><li>• tristura</li><li>• beldurra</li><li>• nazka</li><li>• harridura</li><li>• haserrea</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antsietatea</li><li>• frustazioa</li><li>• harrotasuna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inbidia</li><li>• Maitasuna</li><li>• Lotsa</li><li>• Errua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ez dago emozio onik edo txarrik.</li><li>• Emozio guztiak esperimentatu behar</li><li>• Guztiak onargarriak eta beharrezkoak</li></ul>

### Adimen emozionala:

Kontzeptu honen barnean sartzen da frustazioaren aurrean motibatze eta irauteko trebetasuna, bulkadak kontrolatzeko eta sariak atzeratzeko gaitasuna, umore-egoerak erregulatzeko eta sariak atzeratzeko gaitasuna, umore egoerak erregulatzeko gaitasuna eta enpatia garatzeko.

### NEURRIAK

- Aldizkako orientazioa: irakasleek unean uneko aukera aprobetxatzen dute hezkuntza emozionala irakasteko.
- Tutoretza-plana: orientazio-departamentuak, ikastetxeko tutoreekin elkarlanean, hezkuntza emozionalaren dinamizazio-tresna izango den tutoretza-plana prestatzen du. Tutoretza, tutoreak burutzen duen orientazio-jarduera da, eta lotura estua du hezkuntza-prozesuarekin eta irakaskuntzarekin.  
Tutoretza ez da bakarrik egiten, taldean eta era koordinatu batez egin behar den jarduera baita. Beraz, tutoreak, irakasleak, familiak eta ikastetxe osoak hartu behar du parte. Hezkuntza-jarduera hau talde osoak burutu behar du, ikasleria guztiari dago zuzenduta, eta ikastetxeko talde pedagogikoarekin elkarlanean egin behar da.
- Hiritarrentzako heziketa: elkarbizitarako beharrezkoak diren kontzeptu, trebetasun eta jarrerak garatzeko esparru berri honetan, baliagarria izango litzateke konpetentzia emozionalak lantzea.

## ARIKETA EZBERDINAK

### - EMOZIOEN KARTAK

#### Sarrera

Intentsitate eta balorazioaren arabera, emozio bat edo beste sentituko dugu. Oso garrantzitsua da familia bereko emozio ezberdinak antzematea, emozio horien intentsitatearen arabera. Hau izango da gure emozioak erregulatzeko lehen pausoa, emozioak identifikatzea, eta izena jartzea.

#### Helburuak

- Emozioen hiztegia aberastea.
- Emozioen intentsitateez jabetzea.

#### Metodologia

Irakasleak ondorengo emozioen kartak egingo ditu intentsitate ezberdina emanez: beldurra, tristura, maitasuna eta alaitasuna.

BELDURRA	TRISTURA	MAITASUNA	ALAITASUNA
Kezka	Pena	Konfiantza	Poza
Sustoa	Bakardadea	Segurtasuna	Kontentu
Egonezina	Egonezina	Laguntasuna	Gustua
Angustia	Pesimismoa	Onarpena	Esker ona

Gelan kartak banatuko ditugu eta ikasleen zeregina familiak osatzea izango da, emozio bakoitzari dagozkion kartak bilduz. Haurrak lau ko taldetan elkartuko dira. Talde bakoitzari karta joko bat banatuko dio irakasleak, eta familien karten jokoan erabiltzen diren arauak jarraitu beharko dituzte. Karta guztiak banatuko dira. Banatu duenaren eskuinean dagoenak hasiko du jokoak, eta edozein jokalariri eskatu ahal izango dizkio (banan-banan) familia bat osatzeko behar dituen kartak.

Familia bateko karta bat eskuratzeko, ikasleak familia horretako kartaren bat izan beharko du eskuan. Eskatu eta asmatzen badu (lagunak karta hori baldin badu eman egingo dio), huts egin arte jarraituko du eskatzen (lehengo jokalaritari edo berak nahi duenari). Huts egiten duenean (lagunak karta hori ez badu), txanda pasako dio karta eskatu dion azken jokalaritari, eta honek jarraituko du jokoan. Familia bat osatzen denean, mahai gainean utzi beharko da. Familia guztiak osatzen direnean, karta gehien lortu dituenak irabaziko du (ez familia gehien lortu dituenak).

## - NOR NAIZ?

### 1.1. Zer sentitzen dut?

#### 1.1.1. Bikoteak aurkituko ditugu

##### Sarrera

Oso garrantzitsua da umeak bere sentimenduak eta emozioak identifikatzea eta horiei aurre egiteko tresnak ezagutzea. Emozio eta sentimendu ezberdinak daudela ikasiko dugu, hori ona eta aberatsa baita.

##### Helburuak:

Emozio ezberdinak ezagutu eta identifikatzea.

##### Metodologia:

Ikasle bakoitzari, sentimendu baten izena idatzita izango duen txartela emango diogu, hala nola: tristura, poza, beldurra edo maitasuna. Emozio hauek errepikatuta egongo dira. Hau da, 20 ikasle badira, emozio bakoitzeko 5 txartel izango ditugu. Ondoren, ikasleak tokatu zaion emozioa adierazi beharko du gorputz-atalak erabiliz. Hori egin eta gero, bere emozio bera duen bikotea bilatu beharko du. Hura topatzean, binaka jarriko dira eta emozioa elkarrekin adieraziko dute. Bukatzeko, borobilean eseriko dira, eta ariketa egitean nola sentitu diren adieraziko dute. Gustatu zaizue? Erraz egin duzue? Eta antzeko galderak egingo dizkiegu.

##### Baliabideak

Txartelak.

##### Iraupena

30 minutu.

##### Orientazioak

Kontuan izan behar dugu talde kopurua bakoitia denean taldeetako bat hiru ikasle ez osatuko dela. Ariketa egiten duten bitartean, komenigarria izango litzateke musika lasaia jartzea. Ariketa honetan, ikasleei asko kostatzen zaie hausnarketa egitea; beraz, irakasleak ezinbesteko zeregina izango du galderak eginez, ikasleak entzunez.

## 4.5. DISRUPZIOA

### 4.5.1. DISRUPZIOAREN DEFINIZIOA

Jokabide disruptiboa termino bat da, pertsona baten edo batzuen jokabide antisozialari erreferentzia egiten diona. «Onartutako jokabide-jarraibideei eta balio orokorrei edo sozialei dagokienez, haustura oso nabarmena du, eta taldearen harmonia eta biziraupena mehatxa dezakete»

Disrupzioa zerbait egiteko modu tradizionalarekin etetea edo haustea da. Hitza ingelesezko “*disruption*” hitzetik dator, eta hori latin “*disruptio*” hitzetik dator, honek; haustura esan nahi du. Azken finean, disrupzioa sistema batean elementu edo fenomeno berri batek sorrarazten duen aldaketa sakona da, sistemaren ohiko funtzionamendua eraldatzen duena, sistema zaharreko inertzia etenez eta elementuen arteko oreka kolokan jarritz.

#### 4.5.2 NOLA ANTZEMAN JOKABIDE DISRUPTIBOAK

Maria del Carmen Gómezek eta Alejandrina da Resurrección Cuña 2017. urtean idatzitako “*Estrategias de intervención en conductas disruptivas*” artikulua esaten duenaren arabera, jokabide disruptiboak hurrengoak egiten dituen ikasleei erreferentzia egiteko erabiltzen dugu; hauek dira;

- Indarkeria erabili
- Oldarkorra dena
- Obeditzen ez duena
- Arauak betetzen ez dituen
- Gelan hitz egiten duena
- Ikaskideei traba egiten diena
- ...

Beraz, hau irakurri eta gero, esan dezakegu ikasle batek jokabide disruptiboa duela, irakasleari bere hezkuntza lanean oztopatu, trabatu, eten, eragozten eta abar egiten badio. Horrelako jokabideak giro txarra eta ondoeza sortzen dute gela batean eta ikaskuntza prozesua kaltetzen dute. Eta horrek ekarriko du, jokabide disruptiboa daukan ikaslea helburuak hezkuntza-helburuak ez lortzea.

#### 4.5.3 JOKABIDE DISRUPTIBOEN MULTZOKATZEA

Hiru multzotan banatu egiten diran disrupzioa jokabideak: arinak, moderatuak eta larriak (Slimming et al., 2009):

JOKABIDE DISRUPTIBO ARINAK	JOKABIDE DISRUPTIBO MODERATUAK	JOKABIDE DISRUPTIBO LARRIAK
Irakaslearen jarraibideei kasurik ez egitea	Oihukatzea	Kolpeak ematea
Leihotik begiratzea	Zaratak egitea	Bultzatzea
Klasearekin zerikusirik ez	Abestu eta dantzatzea	Mehatxatzea



duten dokumentuak irakurtzea,		
Ikasgelan edatea edota jatea	Objektuak jaurtitzea	Laburtzea
	Hitz itsusiak esatea	Materiala kaltetzea
	Ezizenak jartzea	

1. taula. Jokabide disruptiboen sailkapena, larritasunaren arabera.

#### 4.5.4 DISRUPZIOAN ERAGINA DUTEN FAKTOREAK

Jokabide disruptiboetan eragina duten faktoreak bost dira: faktore pertsonalak; familiarekin loturikoak, eskolarekin loturikoak, familiaren eta eskolaren arteko harremanarekin loturikoak eta gizartearekin loturikoak. (Martínez, M. B., 2016).

- **Lehenengo faktorea: Sexua eta adina.**

Faktore pertsonalen barruan sexua eta adina, eta autoestimua eta motibazioa aipatu behar ditugu. Lehenengo sexua eta adina kontutan hartuko dugu. Adinari dagokionez, ikasleak gero urte gehiago dituzten eanean, jokabide disruptiboak areagotzen dira: normalean, Bigarren Hezkuntzan dauden ikasleek lehen hezkuntzako ikasleek baino jokabide disruptiboagoak izaten dituzte. Sexuari dagokionez, gizonezko ikasleak emakumezkoak baino problematikoagoak izaten dira.

- **Bigarren faktorea: Familia.**

Familiarekin lotutako faktoreak: gurasoen arteko gatazkak; gurasoen afektu, laguntza eta inplikaziorik eza; familiako komunikazio-arazoak; gurasoek seme-alabekiko duten arbuioa; zigor fisikoaren erabilera eta familiako beste indarkeria-mota batzuk; seme-alabekiko kontrol-eza edo diziiplina zorrotzegia; (Martínez, M. B., 2016).

- **Hirugarren faktorea: Eskola.**

Eskolarekin lotutako faktoreak: Antolamendu-aldagaiak dagokienez, esan beharra dago eskola-mota eta tamaina, kokalekua, klasearen tamaina, ikasle-ratioa... jokabide disruptiboekin erlazionatuta daudela. Curriculum-aldagaien inguruan sarritan, ikasleen jokabide disruptiboak eskolan proposatzen zaien irakaskuntza-metodoen gaitzespenarekin lotuta daude. Irakaslearekin loturiko aldagaiak ere eragin handia daukate ikasleen portaeran, horretarako ezinbestekoa da irakasleen arteko harreman positiboa izatea, ikasgelan giro egokia sortzeko.

- **Laugarren faktorea: Familia eta eskola.**

Familia-eskola harremana da jokabide disruptibotan eragiten duen laugarren faktorea. Lehenengo erakunde informala hurraren ingurunea da, eta zehazki familia, eta lehen erakunde formala, eskola da. Horregatik, bien arteko harreman on bat sortzea eta elkarlana sustatzea: izan ere, harreman horrek ikasleen jokabideetan eragin dezake. Familia-eskola harremana hainbat faktoreek zaildu dezakete, baina bi

talde nagusitan sailkatzen dira: guraso eta irakasleen arteko mesfidantza, eta aipaturiko harreman hori eraikitzeko denbora-falta (Martínez, M. B., 2016)

- **Bosgarren faktorea: Gizartea.**

Faktorea gizartearekin loturikoak: gizartea etengabeko aldaketan aurkitzen da, adibidez, teknologiari dagokionez, aukera berriak daude, familiak tradizioz ematen zuen balioen eta jokabideen inguruko oinarritzko prestakuntza faltatzen hasi da, e.a. Honek guztiak etengabeko presioa eragiten du ikaskuntza-prozesuan, eta, ikasleek jokabide problematikoak garatzea errazten du (Martínez, M. B., 2016).

#### 4.5.5 JOKABIDE DISRUPTIBOAK SAHIESTEKO PREBENTZIO URRATSAK

Hauek dira jokabide disruptiboak sahiesteko kontutan hartu beharreko prebentzio urratsak:

- Irakaslearen estiloa eta ikasgelaren kudeaketa
- Ikasgelako metodologia
- Irakaslearen prebentzio jokabideak
- Arauak ezartzea

#### 4.5.6. ESKU-HARTZEKO PROPOSAMEN DIDAKTIKOAK

##### A) PROAKTIBITATEA

###### - ZER DA?

Erabakiak eta ekimenak hartzera bultzatzen gaituen jarrera pertsonala da, baita horien emaitzaz arduratzera ere. Edozein egoeraren aurrean aktiboak izatea, erantzuteko gaitasun handia eta ekimena erakustean datza (Tratu onez, 2012) .

###### - HEZKUNTZA FUNTZIOAK

- Pentsatzen irakasten dugu: gure jokabideez, jokabide horien zergatiaz, ondorioez eta alternatibez, arazoan konponbideez...
- Gatazkak sortzen dituzten emozioak erregulatzen ditugu, besteak beste, erantzun oldarkorrak edo agresiboak kontrolatuz, enpatia sustatuz, aspertzea kontrolatuz edo pazientzia garatuz.
- Balioetan hezten dugu: askatasuna erantzukizunari loturik, jarrera kritikoa, errespetua, elkarlana, ahalegina...
- Entzutea eta indarkeriarik gabeko komunikazioa bezalako trebetasun sozio-komunikatibo positiboak garatzen ditugu, akordio eta konpromisoetara heltzeko.

###### - ESTRATEGIA PROAKTIBOAK

- Ikasgelako erregistroa eta irakasgaiko kalifikazio: ohartarazpenak, espazio pertsonalak eta gelako martxari buruz garrantzitsutzat dugun guztia jasoko da.
- 
- Barne hizketa: introspektzioa eta gogoeta sustatzeko bitartekoa da (Tratu onez, 2012).

## B) ERRESILENTZIA

## C) URREZKO 5 ARLOAK

### - ZER DA?

Ikasgeletako giroa modu egokian kudeatzeko programa bat da, 5 arloren garapenean oinarritzen dena.

Programa hau aurrera eraman ahal izateko, irakasleak talde baten funtzionamendua ulertzeko, eta hura zuzentzeko baliabide eta gaitasun egokiak izan beharko ditu.

Horretaz gain, ikasleen ezaugarriak kontutan izanik jarduera anitzak eta esberdinak eskaini beharra dira, horrela ikasle guztiak parte hartu ahal izateko, aniztasuna tratatzeko (Golden V webgunean, 2021).

### - ARLOAK

- IKASGELAREN KUDEAKETA
- HARREMAN POSITIBOAK SORTZEN
- GIZARTE-GIROA
- IKASKETA EGOKITUA
- FAMILIA ETA ESKOLA

## 4.5.7. DISRUPZIOAREN KUDEAKETA BAT COVID OSTEKO GARAIAN

[PANDEMIA GARAIKO LIDERGOA: DIGITALIZAZIOA ETA ERRONKA BERRIAK /](#)  
**LIDERAZGO EN TIEMPOS DE PANDEMIA: DIGITALIZACIÓN Y NUEVOS DESAFÍOS**  
Irene Del Buey Hijarrubia  
Facultad de Psicología UPV/EHU

**LIDERAZGO EN TIEMPOS DE PANDEMIA: DIGITALIZACIÓN Y NUEVOS DESAFÍOS**  
Irene Del Buey Hijarrubia  
Facultad de Psicología UPV/EHU

**RESUMEN**

La pandemia por coronavirus (Covid-19), junto con la reciente incorporación de la generación Z en las organizaciones, están acelerando el proceso de innovación, promoviendo la reconfiguración del liderazgo tradicional y dando lugar a una nueva cultura de liderazgo colectivo.

**Descriptores:** Liderazgo, organización, crisis Covid-19, Incertidumbre, generaciones.

### 1. DESAFÍOS QUE NOS EXIGEN RECONFIGURAR EL LIDERAZGO CONSIDERANDO EL IMPACTO DEL COVID-19

**ENTORNO VUCA**  
(VOLATILITY, UNCERTAINTY, COMPLEXITY, AMBIGUITY)

### 2. EL TIPO DE LIDERAZGO QUE PUEDE SER MÁS ADECUADO

**LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL** (Liderazgo vertical)

- CONSIDERACIÓN INDIVIDUALIZADA
- MOTIVACIÓN INSPIRADORA
- CARISMA O INFLUENCIA IDEALIZADA

**LIDERAZGO DISRUPTIVO** (Liderazgo horizontal)

- AGILIDAD Y ADAPTABILIDAD
- TEMPLANZA, AUTOCONTROL Y ANTICIPACIÓN
- EMPOWERMENT
- FEEDBACK

**COEFICIENTE ADAPTATIVO: CARACTERÍSTICA DEMANDADA EN EL LIDERAZGO**

### 3. ADAPTAR EL LIDERAZGO A LA ERA POST-COVID

**LIDERAZGO INTERGENERACIONAL**  
Se basa en entender las diferencias profesionales, personales, multiculturales y generacionales para aprovechar esa diversidad y el talento. (Observatorio GT, 2018).

**Los Baby Boomers (1956-1970)**      **La generación X (1971-1981)**      **Los Millennials (1982-1992)**

### GENERACIÓN Z COMO NUEVOS LÍDERES

**CARACTERÍSTICAS GENERACIONALES**  
Generación virtual y tolerante. Autoeficientes y capacidad de solucionar problemas. Acostumbrado a vivir en tiempos de incertidumbre.

El estudio "CEO por un mes" / más de 5.000 jóvenes 18 - 28 de 30 países sobre el liderazgo en 2050 (Adecco Group, 2015)

### 4. DISCUSIÓN

**Liderazgo tradicional** (Liderazgo transformacional)

- Sujeto carismático weberiano
- Su visión

**Cultura colectiva**

- Abandona la jerarquía
- Compromiso de los valores corporativos

**Liderazgo colectivo** (Liderazgo disruptivo)

- Visión compartida
- Colaboradores
- Habilidades blandas y Stakeholders

### 5. CONCLUSIONES

El contexto para un buen funcionamiento de las organizaciones requiere:

- ✓ Cultura organizacional del riesgo
- ✓ Cultura de liderazgo colectiva o compartida
- ✓ Estilo de liderazgo de tipo transformacional con orientación más disruptiva
- ✓ Liderazgo intergeneracional

### 6. REFERENCIAS

Fontana, Claudio. (2020). Liderazgo disruptivo: Que deben hacer las organizaciones para salir adelante luego de una crisis (spanish edition) - 1a edición para el alumno - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Pluma Digital Ediciones.  
Observatorio GT. Diagnóstico del liderazgo intergeneracional. Generaciones (https://www.observatorio.gtinformacion.com/2018/05/informe\_estudio\_liderazgo2018/)

Ikasgelentan DISRUPZIOA ulertzeko ikuskera bat, Posterrare azalpena euskaraz

*Liderazgo en tiempos de pandemia: Digitalización y nuevos desafíos.*  
**Irene Del Buey Hijarrubia** (EHU/UPV Psikologiako Fakultatea)

Gratu Bukaerako Lanaren aurkezpen POSTERRAREN edukian oinarritutako testua da hemendik aurrera agertzen dena.

Koronabirusak eragindako pandemiaren krisia (Covid-19), Z belaunaldia erakundeetan sartu berri izanarekin batera, berrikuntza-prozesua azkartzen ari da, lidergo tradizionalaren birkonfigurazioa sustatuz eta lidergo kolektibo edo partekatuaren kultura berri bat sortu behar dela planteatzen digu, eta honekin batera erlazionaturik dago pertsonaren behar psikologikoak,

batez ere emozioen aldetik, eta pertsonok dugun gaitasun afektiboarekin duen lotura zuzena azpimarratu behar da.

#### 4.5.7.1. COVID-19aren GARRANTZIA KONSIDERATUTA LIDERGOA BERRITU BEHAR DUTEN ERRONKAK

VUCA INGURUNEA (VOLATILITY, UNCERTAINTY, COMPLEXITY, AMBIGUITY), ingurune honek COVID-19 gaitzarekin duen erlazioa, bi atal aztertuko lituzke, BELDURRA eta ARRISKUEN KUDEAKETA, lehenbizikoak, beldurrak, persioa sorraraziko luke bai ekonomia baina baita ere emozioetan; aldiz, arriskuen kudeaketan, lidergoaren baitan eragingo luke, non erlazio gaitasuna eta, moldagarritasuna eta malgutasunean eragingo luke. Guzti horrek urrutiko lana edo online burutzen den lanarekin lotura zuzena duelarik, hori aztertzea dago eta gazteekin duen online ikastekoarekin eralaziona dezakegu ondorioz.

Langilegoaren erronkak, bai eta erakundearentzat, bada konpromenezuek hasi, kompetente eta motibatuak dauden langileen parte hartzea, eta lidergoetatik sustatu behar direnak beheko taula honetan dago:

ERRONKAK	LIDERGOATIK PROPOSA DAITEZKEEN IRTENBIDEAK
KONPROMEZUA SORTU	Drive, Dropbox, etab., erabili
LANGILE KONPETENTEAK KONTRATATU	Giza Baliabideak ikuskatu
MOTIBAZIOA MANTENDU	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Kolaborazio guneak eskaini</li> <li>□ Gamifikazioa erabili: Lanbideari lorutako lorpenak eta <b>banding</b>-aren kudeaketa..</li> </ul>

#### 4.5.7.2. ZEIN LIDERGO-MOTA IZAN DAITEKEEN EGOKIENA

Lidergoaren kontzeptua aipatzen denean, hezkuntza eremuan irakaslearen errola izan daitekela kontuan izan behar da. Eremu honetan, hezkuntzakoan alegia, **lidergo transformatzaile** batentzat, banakoa kontuan hartu behar da, inspirazioa sortzen duen motibazioa egon behar du eta karisma, zein eragin idealizatua sustatu egiten da langileen artean. Bestetik, lidergo disruptiboa denean, bizkortasuna eta moldagarritasuna eskaintzen du, bai eta neurritasuna, autokontrola eta aurreikuspenaren ezaugarriak agertzen dira, gainera empowerment (ahalduntzea) gertatzen da ondorioz, eta horretan ezinbestekotzat hartzen da feedback-a (elkar elikatzea); guzti hori, ikasle eta irakasleen arteko harremanean gertatu beharrekoari dagokion azalpena dela azpimarratu behar da.

#### 4.5.7.3. LIDERGOA COVID OSTEKO ARORA EGOKITZEA

Hainbat faktorek, hala nola aldaketa teknologikoak edo biztanleriaren zahartzeak, erraztu egiten dute erakundeetako plantillak gero eta heterogeneoagoak izatea adinari dagokionez. Egoera hau dugula, Z belaunaldia lidergo berri gisa agertzen zaizkigu. Hori ulertzeko, belaunaldien

ezaugarriak kontuan izan behar dira, kasu honetan irakaslegoaren errolean dauden pertsonen erreparatzen badiogu. Horien artean, Ezaugarri OROKORRAK: sorkuntza birtuala eta tolerantzia. Autosufizienteak eta arazoak konpontzeko gaitasuna. Ziurgabetasun garaietan bizitzera ohituak daude belaunaldiak dira, orokorrean erdiak Unibertsitate tituluak lortu ditu.

Bestetik, lidergo tradizionalaren ezaugarriak aipatzea dago, ondorengo ereduak ulertzeko. Hori horrela, ohiko lidergoa transformazional gisa ulertzen da, subjektu hau weberianoa da eta bere ikuskera ematen du. Honelako lidergotik, talde kulturara igarotzen da, eta eredu honetako liderrak jerarkia alde batera uzte du, eta korporazioaren edo erakunderen balioekiko konpromezua erakusten du. Azkenik, talde lidergora iragan egiten denean, lidergo disruptiboaren aurrean gaude. Lidergo mota honek ikuskera partekatua du, kolaboratzailea da, trebetasun ahulak eta stakeholders (partehartzaile gisa) izateraino irsiten da.

Gai honen ondorio gisa, liderrak erakundeetan funtzionamendu egokia zaindu ahal izateko, badirudi testuinguru berri horretan aritzeko, honako hauek eskatzen dizkio: Arriskuaren antolaketa-kultura, lidergo kolektiboaren edo partekatuaren kultura eta bestetik lidergo-estilo eraldatzailea, orientazio eta disruptiboagoa duena; eta bestetik, belaunaldien arteko lidergoa litzateke.

## ONDORIOAK

## **BIBLIOGRAFIA**

[Trastornos del sueño infantil. Problemas en niños insomnio Especialista \(iis.es\)](https://www.iis.es/)

Instituto del sueño (s.f). *El sueño infantil*. lis.es. 2021eko Urriaren 26an berreskuratua.

### ***Protokoloaren bibliografia***

Consejería de Educación , Junta de Andalucía (2017). PROTOCOLO DE DETECCIÓN, IDENTIFICACIÓN DEL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO Y ORGANIZACIÓN DE LA RESPUESTA EDUCATIVA. 2022ko urriak 25ean hemendik berreskuratua

<https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Anexo%20I%20-%20Protocolo.pdf>

UPNA (2022). BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN. 2022ko urriak 25ean hemendik berreskuratua

[https://docs.google.com/document/d/1YjqAO4FA2bYjrYFpTgG0XQHUrYJ6\\_Gx8AeYQTfvWBO0/edit](https://docs.google.com/document/d/1YjqAO4FA2bYjrYFpTgG0XQHUrYJ6_Gx8AeYQTfvWBO0/edit)

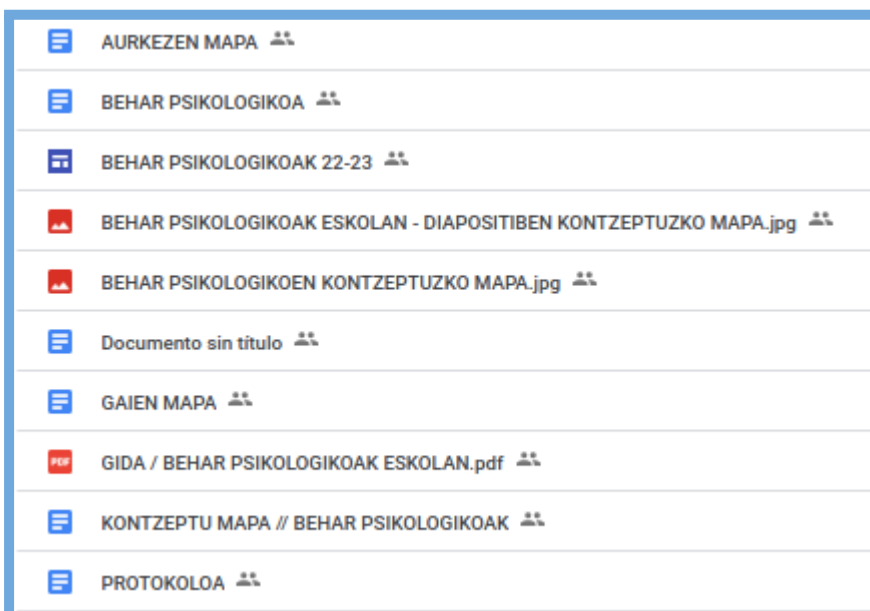


## ERANSKINAK

1. Eranskina. Behar Psikologikoa Eskolan irakasgaia 2022.2023 ikasleen Drive-ko [karpeten](#) bilduma:



2. Eranskina. Behar Psikologikoa Eskolan irakasgaia 2022.2023 ikasleen Drive-ko [fitxategien](#) bilduma:



3. Eranskina. Behar Psikologikoak Eskolan 22-23 (ikasturtea) webgunea.



4. Eranskina. Behar Psikologikoak Eskolan [PROTOKOLOA](#).

upna

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

**BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN**

**BEHAR PSIKOLOGIKOEI ERANTZUTEKO PROTOKOLOA**



**Ikasleak:** Oihane Andueza, Oihane Aranguren, Irati Azpeitia, Mikele Barroso, Irati Bello, Ane Etxeandia, Anne Garmendia, Iñaki Goikoetxea, Sara Gonzalez, Irantzu Granizo, Anne Igoa, Mainer Jabalera, Hodei Navarro, Julen Percaz, Jon Rodriguez, Markel Yoller, Olaia Zunzarren

**Irakaslea:** Fernando Trébol

**Ikasgaia:** Behar Psikologikoak Eskolan

**Ikasturtea:** 2022 – 2023

## **AURKIBIDEA**

<b>SARRERA .....</b>	<b>3</b>
<b>1. ATALA: NOIZ AKTIBATU BEHAR DUGU PROTOKOLOA? .....</b>	<b>4</b>
<b>2. ATALA: IDENTIFIKAZIOA .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ATALA: IKASLEAREKIN JARRAITZEKO URRATSAK .....</b>	<b>7</b>
<b>4. ATALA: ESKU-HARTZEA .....</b>	<b>8</b>
<b>5. ATALA: PROZESUAREN EBALUAZIOA .....</b>	<b>11</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>14</b>
<b>ERANSKINAK .....</b>	<b>15</b>

## SARRERA

Hezkuntza sistema inklusiboa izan dadin, ikasle guztien eskolaratzea bermatu behar dugu, bai eta edozein ikasleren eskola porrota ekidin. Horregatik, beharrezkoa da prebentzio, identifikazio eta detekzio sistema bat prestatzea hau eta gazteen behar psikologikoei erantzuteko.

Eskolek, beraz, identifikaziorako beharrezkoak diren prozedurak izan behar dituzten, eta ikasleek izan ditzaketen behar bereziak jasota izango dituen eskumenak dituzten bezala, eta ikasleek jaso behar duten arreta berezia eskaintzeko gaitasuna bermatu neurrian. Behar psikologikoak eskolan kudeatzeko protokoloa beharrezkoa da.

Hala eta guztiz ere, irakasle orok argi izan behar du zein den horrelako egoeretan izan behar duten papera eta zeintzuk izango diren prebentzio, identifikazio eta detekzioari dagokionez jarraitu beharreko urratsak.

Modu honetan, protokolo<sup>1</sup> honek irakasleentzat, eta ikaskuntza prozesuan parte hartzen duten profesional ezberdinentzat, tresna erabilgarria izatea du helburu. Dokumentu honek behar psikologikoen inguruko oinarrizko ezagutzak, hauek identifikatzeko tresnak eta hauei erantzun bateratu bat emateko jarraibideak jasoko ditu, behar bereziak dituzten haurrek behar duten arreta eta babesa jasotzeko helburuarekin.

Protokolo martxan jartzeko, ondoko eskeman jarraitu behar da:

- Egoera aztertu.
- Haurraren jarraipena egin, arazoa behatu dugunetik.
- Denbora luzez aztertuko dugu haurra behaketaren bidez.
- Aztertutako denbora tartean ematen diren edo ez diren aldaketeei adi egon.

---

<sup>1</sup> Protokoloaren definizioa: Protokoloa arauz edo ohituraz egintza edo esku hartze ofizialetarako ezartzen diren burutu beharreko jarraibideak eta gomendioak dira. Bere funtzioa ekintza jakin batzuk gidatzea da, gorabeherak saihesteko eta errespetua, integrazioa eta komunikazioa errazteko.

Urrats hauek kontutan hartzea ezinbestekoa da esku-hartze egokia egin ahal izateko edo bestelako laguntza eskatzeko:

- Orientatzailea (diagnostikoa).
- Familia (elkarren arteko esku-hartzea eta harremanak).
- Eskumena eta jokabide orekatzaileak<sup>2</sup> (behaketa egin ostean ematen direnak).

Protokoloaren ebaluazioa ezinbesteko lana da, eta burututako eskumenaren balorazioa egitea du helburu. Ebaluazioa azterketa, neurketa eta balioespen-prozesu sistematiko den aldetik, eta pertsona nola funtzionatzen ari den edo nola funtzionatu duen behatzeko informazioaren bilketa eta balorazioa azaltzera bideratuta dago.

Ebaluazioan kontutan hartu beharrekoak:

- Prozesuan ateratako ondorioak.
- Hurrekin hartu den esku-hartzea.
- Ezarritako helburuak.
- Erabilitako material didaktikoa.
- Denboralizazioa.
- Testuinguru egokia.

---

<sup>2</sup> Jokabide Orekatzailea: Behar psikologikoen aurrezaintza burutzeko, ikasleen beharrei erantzuteko eta ebaluazioa burutu ahal izateko beharrezkoak diren jokabideak dira, eta hauei esker, informazioa baliogarria jasoko da, eta elikadura, eguna-gaua zikloa, harreman sozialak, emozioen kudeaketa eta disruptzioa aldagaiak kontuan hartuko dira eskumen honetan.

## **1. ATALA: NOIZ AKTIBATU PROTOKOLOA?**

Irakasle edo tutoreak lan honen bigarren atalean azalduko diren ezagutzak jakin behar dituela kontuan hartuta eta txosten honi esker eskura izango dituela jakinik, bertatik abiatuta behaketa egin beharko du. Modu honetan, irakasleak ikusi ahal izango du behar psikologikoei erantzuteko protokoloa aktibatu beharko duen edo ez. Hurrengo egoera posibleak eman daitezke mota honetako protokolo bat aurrera eramateko:

### **1.1. Kurtso hasieran tutore izatea**

Zentro batean tutore berria izanda eta ikasleen egoera ezberdinak lehen aldiz ezagututa behar psikologiko ezberdinak identifikatu daitezke ikasleen artean. Tutoreak ikasle ezberdinen diagnostikoak behatu beharko ditu, eta egongo ez balira, bere inguruko norbanakoekin harremanetan jarri beharko litzateke.

### **1.2. Kurtso hasieran ikasle batek gertuko pertsona bat galdu izatea**

Hurrek haien inguruan heriotza, dibortzio edo galeraren bat izan badute dolu egoeratik igaro behar izaten dute. Honi erantzuteko eta prozesu honetan zehar laguntzeko protokoloa martxan jarri beharko da. Horretaz gain, jarraipena egin beharko da, doluan zehar haurrak depresioa, antsietatea edota bestelako patologiarik garatu ez dezan edo garatzekotan, tutoreak ahalik eta azkarren esku-hartzea abiatzeko aukera izan dezan.

### **1.3. Errebisioa sei hilabetero**

Kontuan izan behar da protokoloa martxan jartzen den unetik sei hilabete pasa arte jarraipen intentsiboa egingo zaiola behar psikologikoak dituen ikasleari. 6 hilabete igarota, berriz ere aztertu beharko da zein den ikaslearen egoera, patologia berdinarekin dirauen, bere beharrak aldatu diren, arreta gehiago edo gutxiago beharko duen... Horretarako, berriz ere, protokoloa hasieratik abiatu beharko litzateke.

### **1.4. COVID-19 osteko egoera , edo antzeko testuinguruetan zer egin**

Pandemia eta geroko testuinguruan edota antzeko testuinguruetan tutorea adi egon beharko da. Ikasleek aldaketa asko jasan izan dituzte eta horregatik, izan liteke lehenago behar ez zuten ikasleekin protokoloa aktibatu behar izatea.

Pandemiaren ostean ikaslearen izaera, presentzia edota klaseko jarrera aldatu bada, bereziki estresatuta ikusten bada edo beste edozein aldaketa izan baditu protokoloa aktibatuko da.

### **1.5. Bestelakoak**

Aipatu direnetaz gain, beste hamaika arrazoi egon daitezke ikasleen behar psikologikoei erantzuteko, horiek adierazteko edota protokoloa martxan jartzeko arrazoiak izateko. Tutorearen eta irakasle zein profesional guztien lana izago da beti adi egotea eta ikasleen jarrera, izaera eta jokabideetan erreparatzea. Edozein behar berezi edo psikologiko izango balute, inguruan dituzten pertsona ororen ardura da arreta eskaintzea, haiei laguntzea eta haiek identifikatu ezin dituzten arazoak hautematea, eta neurriko eskumena zein den baloratu, aukeratu eta indarrean jartzea.

## 2. ATALA: IDENTIFIKAZIOA

### 2.1. BEHAR PSIKOLOGIKOEN IDENTIFIKAZIORAKO AURREZAGUTZAK (IKUS BEHAR PSIKOLOGIKOAK LANA)

Behar psikologikoen aurrean esku hartzea eman aurretik, behar psikologiko hauek zeintzuk diren identifikatu beharra dago, pertsona horren garapena, hezkuntza, interesak eta ongizate pertsonala bilatzeko eta norbanakoaren funtzionamendua hobetzeko. Esku hartze honetan, pertsonak ingurunera moldatzeko behar dituen laguntzak identifikatu eta hauen ebaluazio eta planifikazioa burutuko da, betiere ekitatea sustatuz eta ikaslearen garapena bermatuz. Protokolo honen helburu nagusia izango da irakaslearen esku-hartzearen jarraibideak eskaintzea eta insomnioa, antsitate, estresa eta depresioak ikasleengan aurrezaintzarako eta, agertuz gero aurre giteko, tresna baliagarria izatea.

Hurrengo alderdiak argi izango ditu tutoreak. Ikasleak behar psikologikoak dituen ala ez identifikatzeko hurrengo kontzeptuei erreparatu beharko dio irakasle edo tutoreak:

**2.1.1. Norbere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala:** Esparru honetan, ikaslearen gaitasunak, adimen exekutiboa erabiltzean nola moldatzen den eta bere emozioak identifikatzen dakien ikusiko dugu.

- Adimen emozionala edo emozioen kudeaketa.
- Psikologiaren prozesu nagusiak.
- Adimen exekutiboa ulertzea, bere prozesua ezagutzea eta ikaskuntza esanguratsua.
- Gaitasunen behaketa: Afektiboa, ezagutzazkoa, soziala, psikomotorea eta komunikatiboak dira.

**2.1.2. Ingurunea ezagutzea:** Bertan, hainbat testuingurutan nola gauzatzen den eta ingurumen-elementuek nola kalte egin diezaioketen ikusiko da.



- Elikaduraren zainketa.
- Biorritmoak.
- Lo aldien zainketa.
- Eguraldi aldaketak.

**2.1.3. Hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena:** Bertan, bere ikaskideekin, irakasleekin, familiakoekin edo gainerako pertsonekin nola elkarreragiten duen sartuko litzateke. Nola maneiatzen dituen harreman sozioafektiboak eta jokabide-arazoak dituen.

- Erresilientzia.
- Komunikazio ez bortitza.
- Harreman sozialen lanketa.
- Jokabide disruptiboak.
- Bullying-a.

## **2.2. ESKUMENA ABIATZEKO PROZEDURA**

### **2.2.1. Diagnostiko bat dagoenean.**

- Beste profesionalekin lankidetzatza. Pediatrarekin, orientatzailearekin eta tutoreekin.
- Familiarekin etengabeko komunikazioa izan.
- Esku-hartzea prestatu eta martxan jarri. Tutorea, PT-a, arloetako adituak, etab.
- Psikopatologiaren dokumentazioa kontsultatu (sintomak, motak, esku-hartzea, etab.); horretarako ikusi *1. Taula. DIAGNOSTIKORIK EZ DAGOENEAN BEHATU BEHARREKO PSIKOPATOLOGIAK.*

### **2.2.2. Diagnostikorik ez dagoenean.**

- Protokoloan markatzen diren arloetan behaketa egin.
- Beste profesionalekin lankidetzatza sustatu: Pediatra, orientatzailearekin, Hezkuntza Saileko errolda arduradunekin, etab.
- Behar psikologikoen detekzioa egin.

- Esku-hartzea prestatu eta martxan jarri. PT-a eskumena eta Jokabide orekatzaileak kontuan hartuko dira.
- Honetan bi bide jarraitu daitezke:
  - Orientatzailearekin, isilpeko diagnostikoa egin.
  - Familiarekin koordinazioa izatea. Agertu diren sintoma eta bestelako adierazleei adi egon daitezen (insomnioa, antsietatea, estresa...).

Diagnostikorik ez dagoenean, ikaslearen behar psikologikoetan eragiten duten patologiak behatu eta aztertu beharko dira.

## 1. Taula. DIAGNOSTIKORIK EZ DAGOENEAN BEHATU BEHARREKO PSIKOPATOLOGIAK

INSOMNIO	ANTSIETATEA	ESTRESA	DEPRESIOA
<p>Mota ezberdineko sintomak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaeuz loak hartzeko zailtasuna.</li> <li>• Gaeuan esnatzea</li> <li>• Oso goiz esnatzea</li> <li>• Gaeuko loaren ondoren ondo deskantsatuta ez sentitzea</li> <li>• Nekea edo eguneko logura</li> <li>• Suminkortasuna, depresioa edo antsietatea</li> <li>• Arreta jartzeko, zereginetan arreta jartzeko edo gogoratzeko zailtasuna</li> <li>• Akatsak edo istripuak areagotzea</li> <li>• Loaren inguruko kezka iraunkorrak</li> </ul>	<p>Seinale eta sintoma ohikoenak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urduritasuna, asaldura edo tentsioa.</li> <li>• Berehalako arrisku-sentsazioa, izua edo hondamendia</li> <li>• Bihotz-erritmoa areagotzea</li> <li>• Arnasketa azeleratua (hiperbentilazioa)</li> <li>• Izerditzea</li> <li>• Dardarak</li> <li>• Ahultasun edo neke sentsazioa</li> <li>• Kontzentratzeko edo egungo kezka ez den beste zer baitetan pentsatzeko arazoak</li> <li>• Loa hartzeko arazoak izatea • Arazo gastrointestinalak (GI) izatea</li> <li>• Kezkak kontrolatzeko zailtasunak izatea</li> </ul>	<p>Estres kronikoa duenean, bere gorputza erne mantentzen da arriskurik ez dagoenean ere. Denborarekin, horrek osasun-arazoak izateko arriskuan jartzen du, honako hauek barne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presio arterial altua</li> <li>• Bihotz-gutxiegitasuna</li> <li>• Diabetesa</li> <li>• Obesitate</li> <li>• Depresioa edo antsietatea</li> <li>• Larruzaleko arazoak, aknea edo ekzema, adibidez</li> <li>• Hilekoaren arazoak</li> </ul> <p>Estresak sintoma fisiko eta emozional asko eragin ditzake. Batzuetan, ziurrenik, ez da konturatuko estresak eragiten dituela sintoma horiek. Estresak eragin diezaiokkeen seinale batzuk daude hemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherakoa edo idorreria</li> <li>• Oroimen txarra</li> <li>• Minak eta ohiko ajeak</li> <li>• Buruko minak</li> <li>• Energia- edo kontzentrazio-falta</li> <li>• Sexu-arazoak</li> <li>• Lepo edo masailezur zurruna Behar psikologikoak eskolan Hodei Navarro Gil 5</li> <li>• Nekea</li> <li>• Lo edo lo nahikoa egiteko arazoak</li> <li>• Urdaileko ondoeza</li> <li>• Alkohola edo drogak lasaitzeko erabiltzea</li> <li>• Pisua galtzea edo handitzea</li> </ul>	<p>Eguneroko bizimoduan oztopo garrantzitsuak ematen dira. Bereziki harreman sozialetan eta errendimendu akademikoan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristura/suminkortasuna.</li> <li>• Anhedonia.</li> <li>• Gose eta pisuan aldaketak.</li> <li>• Loaren asaldurak.</li> <li>• Asaldura edo moteltze psikomotorra.</li> <li>• Nekea.</li> <li>• Ezertarako gai ez izatearen sentimendua edo gehiegizkoak eta desegokiak diren erruduntasun-sentimenduak.</li> <li>• Pentsatzeko, adi egoteko, oroitzeko edo erabakiak hartzeko gaitasunen gutxitzea.</li> <li>• Heriotza pentsamenduak: ideiak, planak eta saiakerak.</li> <li>• Enpatia edo beste zenbait sentimendu sentitzeko gaitasunaren galera.</li> <li>• Ingurunearekiko interes falta.</li> <li>• Behe autoestimua edo auto-konfiantza, eta atsekabea.</li> <li>• Auto-errua eta errua.</li> <li>• Arazoak, barne tentsioa eta antsietatea zentzu konstante bat zain.</li> <li>• Etsipena, lur jota edo lur jota aldartea, sufrimendua edo larritasun.</li> <li>• Hutsune sentimendua.</li> <li>• Adi egoteko gaitasun txikiagoa.</li> </ul>

### 3. ATALA: IKASLEAREKIN JARRAITZEKO URRATSAK

Behar psikologikoak dituzten ikasleei zuzendutako protokoloa dugu honakoa, eta detekzio edo identifikazio momentutik bukaerako jarraipen eta ebaluaziora iritsi arte, ikaslearekin jarraitu beharreko urratsak zehazten dira.

#### 2. Taula. Ikasleekin jarraitzeko diren urratsak.

Protokoloaren atalak DENBORALIZAZIOA	Zereginak IKASLEEKIN JARRAITZEKO URRATSAK
<p><b>1. Abiapuntua</b></p> <p>Ikasle, familia eta testuinguru bakoitza ezberdina dela kontuan hartu behar da protokoloa martxan jartzerakoan. Irakasleari egoera bakoitzera egokitzea dagokio.</p>	<p>Protokoloa martxan jarriko dugu hiru egoera hauetako batean:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurtso <b>hasieran</b>.</li> <li>2. <b>Egoera</b> edo gertaera bat gertatzen denean.</li> <li>3. <b>Jarraipena</b> epealdi bat geroago: Irakasle, tutore eta edozein profesionalak behar psikologikoren bat antzematen duten momentutik, jarraipen sistematikoa burutuko da.</li> </ol>
<p><b>2. Identifikazioa eta diagnostikoa.</b></p> <p><b>Diagnostikorik ez badago, Protokoloa martxan</b> jartzen den unetik sei hilabete pasa arte, jarraipen intentsiboa egingo da diagnostikoa zehaztu arte.</p>	<p><b>Diagnostikoa badaukagu</b> zuzenean <b>esku hartzera</b> joango gara.</p> <p><b>Diagnostikorik ez badago:</b> behaketaren bitartez identifikatu eta zehaztu ikaslearen <b>jokabide edo ezaugarri</b> ezberdinak. Horretarako behatuko dugu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Norbere burua ezagutu eta autonomia pertsonala:</b> Gaitasunen behaketa, psikologiaren prozesu nagusiak, adimen exekutiboa ulertzea, bere prozesua ezagutzea eta ikaskuntza esanguratsua (gaitasunak, psikologiaren prozesu nagusia, adimen exekutiboa).</li> <li>- <b>Ingurunea ezagutzea:</b> inguruneak gure ongizate fisikoan duen garrantzia aztertzeko; klima eta bere eguzki denbora (naturala), ingurunearen energia eta gure erreakzioa (guruin pineala eta bere hedatzea) eta ingurune psikologikoaren mailak (klima eta bere eguzki denbora, ingurunearen eragina eta gure erreakzioa, ingurune psikologikoaren mailak).</li> <li>- <b>Hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena:</b> erresilientziaren erabilera, alderdi kutxakorrari dagokion harreman toxikoen ondorioak, eraso psikologikoa eta</li> </ul>

	<p>bullyng-a (erresilientziaren erabilera, harremanak, erasoak, bullynga).</p> <p>Informazioa zehatzagoa behar psikologikoen dokumentuan bigarren atalean aurkituko dugu, “Behar psikologikoei eragiten dieten patologiak” atalean.</p>
<p><b>3. Datuak jaso, ebaluazioa, ondorioa.</b></p>	<p>Behin behaketa burututa, honetan <b>jasotako datuak bilduko</b> ditugu. Hori eginda <b>ebaluazio</b> bat egin eta <b>ondorioak</b> aterako ditugu, geroago esku-hartzeko <b>erabakiak</b> zehaztuz.</p>
<p><b>4. Esku hartzea</b></p> <p><b>Norekin jarriko garen harremanetan, eta zer aztertuko den</b></p>	<p><b><u>Baldin eta diagnostikoa ez dago:</u></b></p> <p><b>Identifikatuta</b> haurrak behar psikologikoren bat daukala, ikastetxean bai <b>tutoreari</b>, bai <b>orientatzaileari aurkeztu</b> ahal diogu jasotako behaketaren <b>erregistroa</b>. Gainontzeko langileekin informazioa partekatuta, haien aportazioak erregistratuko ditugu.</p> <p><b><u>Harremanetan jarri:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Familiarekin:</b> PTa bera elkartu ahal da, egindako behaketa aurkeztu eta pediatrarengana bideratuko dugu diagnostikoa egiteko.</li> <li>- <b>Osasun zerbitzuekin:</b> Orientatzailea izango da pediatrarekin harremanetan jarriko dena diagnostiko bat egin diezaion edo haur horrek beharren bat daukan informatzeko, familiarekin harremanetan jarri gabe.</li> </ul> <p>Hauengandik jasotzen dugun informazioarekin gure erregistroa osatuko dugu, ahalik eta zehatzena izan dadin.</p> <p><b><u>Diagnostikoa egina daukala:</u></b> irakasleak, ikasleak daukan beharraren inguruko ezagutzak jaso behar ditu, hau da. depresiaoren fase bakoitzaren ingurukoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insomnia (kokapena, behaketa, esku-hartzea)</li> <li>- Antsietatea (definizioa, ezaugarriak, motak, sintomak, esku-hartzea, erregulatzaileak...).</li> <li>- Estresa (definizioa, ezaugarriak, motak, sintomak, esku-hartzea, erregulatzaileak...).</li> <li>- Depresioa (definizioa, ezaugarriak, motak, sintomak, esku-hartzea, erregulatzaileak...)</li> </ul> <p>Informazioa zehatzagoa behar psikologikoen dokumentuan bigarren atalean aurkituko dugu,</p>

	<p><b>“Behar psikologikoei eragiten dieten patologiak” atalean.</b></p>
<p><b>5. Ebaluazioa</b></p>	<p>Ikaslearen egindako esku-hartzea eta behaketaren ebaluazioa eta jarraipena egingo dugu 6 hilabetetik behin edo 12 hilabetetik behin, hau ezinbestekoa izango da, era honetan, aldaketak eman diren edo ez jasoko dugu, gure erregistroa taulan.</p> <p>3. Taula. <i>Ebaluazioa egiteko eta oharrak jasotzeko taula.</i></p>

## **4. ATALA: ESKU-HARTZEA**

Behaketa errealitatek informazioa jasotzea ahalbidetzen duen ebaluaziorako tresna da. Hainbat irakaslerentzat, baliabide nagusia da behaketa, egunerokoan gertatzen dena modu fidagarrian jasotzeko. Jokabide orekatzaileak, askotan nahi gabe ere egiten ditugu. Behaketaren bitartez eta haurrarekin dugun esku-hartzearen bitartez, jokabide hauen identifikazioa erreztearren, adibide batzuk proposatzen dira.

### **4.1. JOKABIDE OREKATZAILEAK**

Lehenik eta behin, tutoreak eskura duen informazioa irakurri beharko du jokabide orekatzaileei dagokionez, ikus *BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN* lana. Bertan jasotzen diren jarraibideak haurrak eta familiak betetzen dituen ala ez ikertuko du. Horrela ez bada eta denborarekin familiak eta haurrak jokabideak zuzentzen ez baditu, posible den neurrian, eta bere ahalmenen arabera, hurrengo puntuetan adierazi diren, neurriak hartu ditzake irakasle edo tutoreak.

Aipatzekoa da elikadura, eguna-gaua zikloa, harreman sozialak, emozioen kudeaketa eta disrupzioaren kudeaketa estuki lotuta daudela. Hau da, batak bestearen gain eragina izango du eta denek eragiten diote, moduren batean, besteei. Horregatik, etxean eta inguruan behar diren neurriak hartzen ez baditu tutoreak hurrengo urratsak jarrai ditzake:

#### **4.1.1. Elikadura**

Elikadurak haurren jokabidean eta behar psikologikoetan eragin dezake. Haurraren elikadura egokia izatea kontuan hartu behar dugu, honek bere egunerokoan zuzenki eragin ditzakeelako. Horretarako, adi egon behar gara, haurraren nekea edo energia aldaketaren bat sumatu dezakegulako.

Eskolaz kanpoko ordutegian behar diren elikadura neurriak hartzen ez badira, posible da umea desnutrizio egoera batean egotea, edo eta gehiegizko kopuruak, etab. Horrek nabarmenki kaltetu dezake bere egunerokotasuna eta ondoren aipatuko diren faktore guztiak. Tutorea jantokiarekin harremanetan

jarriko da, bertan haurrak ongi jaten duela ziurtatzeko eta falta zaizkion jakiak eta nutrienteak lortzen dituela bermatzeko. Horretaz gain, hamaiketakoa eramaten ez badu, adibidez, falta zaizkion elikagaiak ematen ahaleginduko da, edo horren beharra ez dagoela ziurtatuko du, izan ditzakeen gabeziak kontuan hartuz. Bestalde, hamaiketakorako zer eramaten duten behatuko du eta ahal den neurrian, haren ohiturak behar eta zikloetara egokitzen eta hobetzen saiatuko da. Garrantzitsua izango da izan ditzakeen alergia, intolerantzia, etab., ezberdinak kontuan hartzea umea arriskuan ez jartzeko.

#### **4.1.2. Eguna-gaua zikloa**

Honek zuzenean eragiten du edozein pertsonaren egunerokoan. Bioritmoek gure eguneroko jarduerak oreka batean mantentzen laguntzen dute. Hortaz, honen garrantzia ezinbestekoa da irakasle gisa, hau egunerokoaren oinarri gisa kontuan hartzea.

Etxean behar bezala deskantsatzeko aukerarik ez badu tutoreak aukera izango du ikastetxean bertan siesta laburrak egiteko espazioa eskaintzeko. Horretarako, bazkal ostean ikaslea patiora joan ordez, lo egiteko aproposa den espazio batera eramango du, gutxienez, 20 minutuko siesta laburra egin dezan. Modu honetan, ondorengo denbora librerako eta hurrengo jardueretarako energia izango du. Energia hori erabili ahal izango du jolasteko, pentsatzeko eta kideekin egoteko. Hau bide izango da gau horretan ikaslea nekatuta egoteko eta berriz ere, gutxinaka, eguna-gaua zikloa berreskuratu ahal izateko.

#### **4.1.3. Harreman sozialak**

Ikasleen euskarri nagusienetakoa da. Horregatik, adi egon behar gara, behar bada, haurren batek haren alderdi soziala alde batera utzi duelako eta, ondorioz, isolatua senti daitekeelako. Honek aurrekari anitz izan dezake, gehienetan etxeetan ematen dena: guraso bananduak, heriotza proseuak eragindako dolua, etab.

Beraz, ikasleak harreman sozialetarako zailtasunak baditu irakasleak bitartekari lana egin dezake. Honek ez du esan nahi gainerako ikasleak behartu behar dituenik berarekin egotera, honek ez luke arazoa inondik inora konponduko, baizik



eta haurarekin komunikazio minimoa bermatzen da. Hori burutzeko, irakasleak bere buruari galderak egin behar dizkio:

- Nola sentitzen da bere egoerarekin?
- Zer egin dezake hori hobetzeko?
- Urduri jartzen bada besteekin egoten, zergatik gertatzen zaio hori?

Hau da, umeari babesa eta tresnak eskaini behar dizkio tutoreak, gutxinaka, besteekiko harremanetan autonomia izaten erakasteko.

#### **4.1.4. Emozioen kudeaketa**

Ikasleek sentitzen dutena identifikatzen ikasteko balio du eta horiei nola erantzuten ikasteko ere, besteenak eta bereak adieraztearekin batera. Horregatik, arazo bat hautematerakoan, faktore garrantzitsua da, haurrak jaso duen hezkuntza emozionalaren arabera.

Horregatik, emozioen kudeaketa talde handian lantzen da. Zoritxarrez, batzuetan, honek ez du eraginik ikasle batzuegan. Ikasle batek emozioen kudeaketarako zailtasunak baditu tutoreak berarekin hitz egin dezake.

- Zerk zailtzen dio emozioen kudeaketa?
- Zerbait gertatu zaio eskolan?
- Zerbait gertatu zaio eskolatik kanpo?

Komunikazioan zentratzeaz gain, irakaslearen lana izango da bizi prozesuan oztopatzen dituzten jarrerak gainditzen languntzea. Behar psikologikoei erantzutearren, beharrezkoa da ikasleak argi izatea zein jarrera ezin diren onartu besteekiko eta nola sentiarazten dituen jarrera horiek gainerakoak.

#### **4.1.5. Disrupzioaren kudeaketa COVID osteko garaian**

Jokabide disruptiboa jokabide ez egokia, edukazio txarrekoa, lotsagabea, lankidetzarik gabekoa, errespeturik gabekoa, desobedientea, oldarkorra, probokatzaileria eta inpultsiboa da, besteak beste. Heziketa momentuan, hau beste begi batzuekin begiratu behar dugu, eta egoera hauei erantzuteko jarduerak prestatu behar dira.

Gainera, COVID-19 eta pandemiak sortutako egoerak zailtasun handiak ekarri ditu ikasleengan. Irakaslea saiatu beharko da ikaslearen egoera gutxinaka normalizatzen, komunikabideek ematen dituzten berrien aurrean kritikotasuna erakusten, eta batez ere, pandemian zehar nahasmendu obsesibo konpultsiboak garatu dituzten ikasleei, suizidio ideien areagotzea, gutxinaka, jokabide psikologiko osasuntsuetara eramaten lagunduz.

Ikasleak hurrengo afirmazioak barneratzea garrantzitsua izan daiteke:

- Ez zaizu ezer gertatuko musukoa kentzeagatik.
- Eskuak behin ez garbitzeagatik ez da ezer gertatzen.
- COVID-19 hartzea ez da inoren errua.
- Ez duzu zure gertuko jendea hilko.

## 5. ATALA: PROZESUAREN EBALUAZIOA

Azkeneko pausua, ebaluazioa da. Honen bitartez eta prozesu guztian zehar ateratako ondorioak kontuan hartuz, ikaslearekin egingo den esku-hartzea litzateke. Beste hitz batzuetan, ebaluazioa hezkuntzan erabakiak hartzeko informazioen biltze eta balorazio prozesu sistematikoa dela aipatu behar da. Behaketa prozesu osoan zehar martxan egon denez, ebaluazioa jarraia izango dela jakin behar dugu. Hau ongi egiteko, aurretik aipatutako urrats guztiak kontuan hartu behar ditugu.

Ondoko taula protokoloaren aplikazioa baloratzeko erabiliko da, eta 1etik 5erako balioekin egingo da: (1) *ez da bete*, (2) *gehienetan ez da bete*, (3) *hobetu daiteke, baina gehienetan bete da*, (4) *gehienetan eta egoki bete da*, eta (5) *beti eta oso era egokian bete da*. Ebaluazioa egiterako orduan, beharrezkoa izango da aukeratutakoa oharren bitartez justifikatzea. Horretarako daggokion zutabeen idatziko da.

3. Taula. Ebaluazioa egiteko eta oharrak jasotzeko taula.

Ebaluazio adierazleak	1	2	3	4	5	Oharrak
Prozesua testuingurura egokitu da						
Prozesua ikaslearen ezaugarrietara egokitu da						
Prozesuaren jarraipena egin da						
Patologia garaiz diagnostikatu da						
Prozesuan zehar familiarekin harremana mantendu da						
Ikaslearekin harremana mantendu da						
Orientatzailearekin harremana mantendu da						

Pediatrarekin harremana mantendu da						
Patologiaren inguruko datuak aintzat hartu dira						
Behar psikologikoak identifikatu dira						
Sintomak identifikatu dira						
Jokabide orekatzaileak identifikatu dira						
Esku-hartzea abiatu da						
Sintometan erreparatu da						
Jokabide orekatzaileak martxan jarri dira						
Partaide guztiek haien lana bete dute						

## BIBLIOGRAFIA

Consejería de Educación , Junta de Andalucía (2017). PROTOCOLO DE DETECCIÓN, IDENTIFICACIÓN DEL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO Y ORGANIZACIÓN DE LA RESPUESTA EDUCATIVA. 2022ko urriak 25ean hemendik berreskuratua

<https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Anexo%20I%20-%20Protocolo.pdf>

UPNA (2022). BEHAR PSIKOLOGIKOAK ESKOLAN. 2022ko urriak 25ean hemendik berreskuratua

[https://docs.google.com/document/d/1YjqAO4FA2bYjrYFpTgG0XQHUrYJ6\\_Gx8AeYQTfvWBO0/edit](https://docs.google.com/document/d/1YjqAO4FA2bYjrYFpTgG0XQHUrYJ6_Gx8AeYQTfvWBO0/edit)