

3.8. Erresilientzia eta CSE. Nerabeen arazo emozionalei

aurre egiteko entrenamendua

Iñaki Kerexeta Lizeaga

Haur eta nerabeen psikiatra eta Basurtuko Medikuntza Fakultatean irakaslea

inaki.kerexetalizeaga@osakidetza.eus

1. Sarrera

Egungo gizartearen aldaketen aurrean hausnarketa egitea beharrezkoa ez ezik, hezkuntzaren esparruan ager daitezkeen hainbat zantzuri ere atxikitzea komenigarria da. Informazioz jositako mundu honetan, irakasle batek eskaini beharko lukeen azken gauzetako bat informazio gehiago da. Informazio gehiegi dute egungo gazteek. Baina, informazio pila horri zentzua eman behar zaio, eta garrantzia zerk duen identifikatzen lagun dezakete irakasleek eta, batez ere, horri guztiari nola heldu eta informazioa nola egituratu.

Hainbat ikerketaren arabera, badirudi egungo hezkuntza sistema zaharkituta geratuko dela XXI. mende erdialderako (aldaketa azkarra bezain garrantzitsua izango da, bizi itxaropena luzatzearen ondorioz).

Aldaketa sakon eta jarrai hori dela eta, beharbada estres maila altuak jasango ditugu, eta, nola ez, gizartearen parte diren gazte zein nerabeek ere bai. Mundu horretan bizirauteko, eta, batez ere, aurrera egiteko, emozioen aurrean trinko mantendu eta malgutasun handiz jokatu beharko dugu. Esan dezakegu, beraz, gure operazio sistema nolakoa den ezagutzeko beharra izango dugula aurreko eginkizun horretan arrakasta izan nahi badugu.

Yuval Noah Harari historialariak “XXI. menderako 21 lezio” liburuan dioen bezala, nor zaren eta benetan zer nahi duzun jakiteko, zure buruak nola pentsatu eta nola jarduten duen ezagutu beharko duzu. Erresilientzia deituriko atalean, baliabide zaharren erabilera gomendatzen du, hala nola meditazioa, gure adimenaren behaketa zuzena gauzatzeko. Behaketa zehatz hori lortzeko prozesuan, egungo metodologia berrietan dagoen hutsunea betetzea da asmoa.

2. Erresilientzia

Erresilientiaren definizioari atxikita, zoritxar edota egoera larriei aurre egiteko gaitasuna dela esango dugu. Horrek egoera larriak malgutasunez onartu eta gainditzea dakar.

Erresilientzia handiko pertsonen estres egoerei aurre egiteko oreka emozional sendoagoa eta presioa jasateko gaitasun hobea dute.

Erresilientzia indartuta, heldze prozesua hobetu eta indartzeaz gain, sufrimendu emozional zein egoera desatseginen aurrean erantzun hobea ematen dute nerabeek.

Hezkuntza arloko erresilientzian adituak direnen aburuz, emozioek garrantzi izugarria dute hezkuntza prozesu osoan. Gazteek, gainera, konpetentzia batzuk eskuratu behar dituzte etengabe aldatzen ari

den mundu honetan, euren bideari eusteko, hau da, euren helburuetara heltzeko. Hauek dira kompetentziak:: arazoei era egokian aurre egiten jakitea, pertsonarteko erlazio egokiak sortzen ikastea eta, batez ere, euren ongizate psikologiko zein soziala mantentzea. Bestalde, erresilientziak gizarteari dakarkion onura goraiatzeko adituek, gizabanakoengan izan dezakeen onuraren ginetik (Cefai C. eta Cooper P., 2009).

Erresilientzia programak, gaixotasun mentalen prebentziora baino, babesera eta sustapenera daude bideratuta. Interbentzioak askotarikoak izan daitezkeen arren, guri programa unibertsala interesatzen zaigu, eskola mailan eman daitezkeen programa, hau da, ikasle guztiek jasoko duten formakuntza programa.

3. Curriculum Sozio-emozionala (CSE)

Ikastetxean erresilientzian esku hartzea lortzeko beharrezkoa izango zaigu CSE.

Aurrera jarraitu aurretik, 1986an hezkuntza arloan eman zen eta aurrerago berriro errepikatu den definizioa azpimarratuko dugu (Elias et al.): CSE da emozioak ezagutu eta maneiatzeko oinarriko abilezien bereganatze prozesua, alegia, helburu positiboak ezarri eta lortu, besteen ikuspegira gerturatu, erlazio positiboak sortu eta mantendu, erabaki egokiak hartu eta pertsonarteko egoerak era egokian maneiatzeko formakuntza.

Formakuntza horren helburuak jarraian laburbiltzen dira:

- Elkarlotuta dauden 5 gaitasun hauek eskuratzeko prozesua sustatzea:
 - Norbanakoaren kontzientzia
 - Autogestioa
 - Gizarte kontzientzia
 - Erlazioetarako gaitasunak
 - Erabaki-hartze burutsua, zentzuduna
- Kompetentziak bereganatutakoan, nerabearen egokitze sozio-emozionala hobetzeko oinarria ezarriko da, eta, gainera, haren eskola errendimendua hobea izango da.
- Ondokoak prebenituko dira:
 - Jarrera arazoak
 - Substantzia kontsumoak
 - Bortizkeria zein agresio jarrerak, bullyinga
 - Eskola porrota
- Ikasleei dagokienez, berriz, hona hemen onurak:
 - Baloratuta sentitzea
 - Motibazio handiagoa
 - Eskola errendimendua hobetzea; osasuna sustatzeko jarrerak ezagutu eta lortzea, eta komunitatearen parte izateko aukera

Oinarrizko Hezkuntzaren Curriculuma zehazten duen 236/2015 Dekretuaren arabera (93. or.), diziplina bakoitzeko kompetentziez gain, zeharkako kompetentziak bereganatu behar dira. Izan ere, kompetentziok “izaten ikasteko” eta “bizikidetzarako” erabiliko ditugu.

4. Arazo Emozionalei Aurre egiteko Gaitasunen Entrenamendua (AEAGE)

Behar horren aurrean, Arazo Emozionalei Aurre egiteko Gaitasunen Entrenamendua deritzon proiektua abiarazi dute Bizkaiko inguru batzuetan.

Entrenamendu horretan, heziketa sozio-emozionalaren curriculum unibertsal eskainiko zaie nerabeei (14-18 urtekoak), honako alor hauek lantzeko: emozioak erregulatzeko gaitasunak erakustea, jarrera oldarkorak murriztea, arazoak konpontzea eta pertsonarteko erlazioak sortu eta konpontzea. Ez da psikoterapia bat, baina jokabide-terapia dialektikoaren azpiatal bat izango du oinarri.

Entrenamendua ikasgelan egingo da, taldean, eta zentroko irakasleek emango dute. Onarpenaren eta aldaketaren arteko oreka mantenduta, 4 multzotan bereiziko dira irakatsitako abileziak.

HELBURUA	ABILEZIA (zeharkako O. kompetentzia)
Norbere buruaren gaineko ezagutza falta, konfusioa, distrakzioa	<i>Mindfulness-a (izaten ikasi)</i>
Impulsibotasuna	Ondozari tolerantzia <i>(bizikidetzeta eta izaten ikasi)</i>
Emozioen maneian zailtasunak	Emozioen erregulazioa <i>(bizikidetzeta eta izaten ikasi)</i>
Pertsonarteko arazoak	Pertsonarteko efektibitatea <i>(bizikidetzeta eta izaten ikasi)</i>

Abileziak hainbat modulutan irakatsiko dira, betiere onarpenaren eta aldaketaren arteko orekari eusteko. Hona hemen abileziak banaka eta laburki azalduta:

- Mindfulness-a (O): modulu hau lagungarria izango da norberaren autoezagutzarako, juzguak murriztu eta atentzio maila areagotzeko. Onarpenarekin erlazionatutako abileziak irakatsiko dira bertan.
- Ondozaren tolerantzia (O): jokaera/erantzun oldarkorra ekidinda, egoera gogorak jasateko abileziak irakatsiko dira. Modulu hau ere onarpenarekin loturik dago.
- Emozioen erregulazioa (A): emozio desiragaitzak gutxitzeko eta emozio positiboak/atseginak ugaritzeko gaitasunak biltzen ditu. Modulu hau aldaketarekin loturik dago.

Iñaki Kerexeta Lizeaga

- Pertsonarteko efektibitatea (A): besteekiko erlazioa eta norbere burua errespetatuta, gauzak nola eskatu eta eskaerei ezetz nola esan irakatsiko da. Modulu honetan ere aldaketari loturiko abileziak landuko dira.

5. Ikastetxeetan nola txertatuko den

Beharrezko edota hautazko ekintza gisa planteatu daiteke formakuntza, zeharkako diziplinen barruan. Jarraian, labur-labur, konparaketa baten bidez frogatuko da formakuntza hori beharrezkoa dela:

5.1. Nahitaezko ekintza izanda

- Ikasle guztiek formakuntza jasoko dute, beste ikasgaien era berean (matematika, atzerriko hizkuntzak, gorputz hezkuntza, etab.).
- Gainerako jarduerak bezain baliagarria dela erakutsiko zaie gazteei.
- Ikastetxe osoan izango du eragina: ikasle, irakasle eta abileziak ikasi dituzten senitartekoek ere onura nabarituko dute.
- Ikasle taldeak ez du aukeratzeko aukerarik izango. Ezarpen unibertsala denez, ikasle orok jasoko du formakuntza, eta ez behar zehatz bat dutenek edota ikasgaia hautatu dutenek bakarrik.
- Beste ikasgaien antzerako taldea izango da, ikasgai arrunta balitz bezala.

5.2. Hautazko ekintza izanda

- Boluntario diren ikasleek edota parte hartzeko gomendioa jaso dutenek soilik jasoko dute formakuntza berezi hau.
- Balio gutxiagoko jardueratzat har daiteke.
- Formakuntza jaso dutenengan soilik izango du eragina. Ikastetxeko giroan, aldiz, eragin murriztagoa izango du.
- Behar handiagoak dituzten ikasleentzat izan daiteke soilik, bai arazo emozionalak bai jarrera arazoak eduki ditzaketentzat.
- Talde lana zailagoa izan daiteke, giroa ezberdina izateagatik.

Behin formakuntza txertatuta, eta, betiere derrigorrezkoa bada, irakasteko era kontuan hartuko da, baita ikastetxe bakoitzak dituen baliabideak ere.

- Maiztasuna: ikasturte osorako formakuntza bada, astean behin emango da; seihileko baterako bada, aldiz, astean birritan.
- 50 minutuko iraupena izango du eskola bakoitzak.
- Taldeko 1-2 irakasle egongo dira.
- Astero, eguneroko gaitasunen kontrol fitxa bete beharko dute ikasleek.
- Ikasleek euren egunerokotasunean formakuntza erabiltzen has daitezen, etxeko lanak izango dituzte astero (etxeko lan arrunt eta errazak).

Talde moten arabera ezarpena ere balora daiteke, lehen aipatu bezala, ikastetxe bakoitzak dituen baliabideak ez baitira beti berdinak izango.

- Talde txikia bada (8-10 ikasle), parte hartzea errazagoa izan arren, egungo hezkuntza sistema eta ikasle kopurua nolakoak diren ikusita, formakuntza praktikan jartzea zaila gerta daiteke.
- Ikasgela arruntetako taldeetan (20-24 ikasle), agian 2 irakasle beharko dira.
- Talde irekia ala itxia:
 - Itxia: hasieratik sortu diren talde dinamikak bultza ditzake.
 - Irekia: ikasle berriak sartu eta taldeen artean aldaketak eman daitezke, orekatuak egon daitezten. Ikasle berri bat sartzen den bakoitzean, irakasleak arauak azaldu beharko dizkio, baita gainerako ikasleei aurretik emandako formakuntza ere.

Formakuntzaren garrantziari eta erabilpenari atxikita, gainbegiratze prozesua guztiz beharrezkoa eta funtsezkoa izango da. Zeharkako diziplina izan arren, formakuntzak ez du oraindik beste ikasgaiek duten ezagutze maila bera; beraz, gainbegiratu egin beharko da.

Formakuntza bi eremutatik gainbegiratuko da, eta, gure esperientziari helduta, adibideak aipatuko ditugu hurrena:

- Bi gainbegiratze eremuak
 - Barnekoa: CSEren parte diren guztiek asteroko bilera egingo dute.
 - Kanpokoa: AEAGEren alorrean jakituria eta trebetasun nahiko hartu bitartean, ikastetxeetatik kanpo dauden aditu taldeekin gauzatuko dira gainbegiratzeak.

6. Bizkaian izandako esperientzia erreala

Gure herrialdeko errealitateari begira, eta CSEri buruzko lana kontuan izanda, Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko Haur eta Nerabeen Psikiatriako Azpiataleko profesionalak hezkuntza arloko hainbat pertsonarekin harremanetan jarri ginen 2016an. Lehenik eta behin, B06 Berritzeguneko arduradunekin.

Ikastetxe gehienetan, arazo iturri garrantzitsu bi egon ohi dira: batetik, pertsonarteko arazoak, eta, bestetik, jarrera arazoak, egunero areagotzen ari direnak. Baliteke bi arazo iturri horiek ikasleei sufrimendua eragitea eta irakasleei, berriz, egonezina eta komunikazio falta.

Zailtasun horien aurrean, eta CSEk piztutako interesaz eta jakituriaraz baliatuta, Eusko Jaurlaritzari eskatu genion berrikuntza proiektu gisa finantza zezan. Horrela, 2017ko udazkenean, zentroetan formakuntza nola eman pentsatzen hasi ginen.

Aurrena, formakuntza sortu zuten autoreen baimenarekin (Mazza J. et al), AEAGEren manualizazioa itzuli egin genuen, bai euskarara bai gaztelaniara. Hortik aurrera hasi zen formakuntza, 2017ko azken hiruhilekoan, ikasle eta irakasleen datuak 2018ko lehen hiruhilekoan jaso genituen. Gazteei frogara pare bat betetzea eskatu genien, eta irakasleei, aldiz, ikasle bakoitzari buruzko inkesta bat):

- MAASa (Mindful Attention Awareness Scale), ikasle bakoitzak bete beharrekoa
- Rosenberg autoestimua eskala, ikasle bakoitzak bete beharrekoa
- SDQ (Strengths & Difficulties Questionnaires), bai ikasleek bai irakasleek bete beharrekoa

Eskala horiei esker, lehen aipatutako jarrera arazoan eta pertsonarteko zailtasunen argazki erreala lortu da. Formakuntza eskaini ostean, aldaketak eman diren ala ez ikusiko da. Hori izango da proiektuaren funtsa eta atal garrantzitsuetako bat.

7. Lortutako emaitza esanguratsuenak

Ikasleen esanetan, hurrengo aldaketak nabaritu dituzte AEAGEn formakuntza jaso ostean:

- a) AEAGeri esker, hainbat abilezia ikasi eta bereganatu dituzte.
- b) Euren gaitasunak hobera egin duela uste dute, eta norbere buruari buruzko balorazio hobea erakutsi.
- c) Irakasleen aldetik ardura eta inplikazio handiagoa nabaritu dute, gertutasuna batez ere.
- d) Esperientzia positibotzat hartu dute.
- e) Arazo emozionalak izatearen ondoriozko estigmatizazioa gutxitu egin zaie.
- f) Ikasgeletan gerta daitezkeen arazo larrienak gutxitu egiten dira.

Irakasleek formakuntzaren ostean emandako erantzunei erreparatuta, honako puntu hauek goraipa daitezke:

- a) Ikasleen formakuntzarako lagungarriak diren hainbat prozedura eta estrategia barneratu dituzte.
- b) Prestakuntza hasi baino lehen zuten gaitasun maila hobetu dela nabaritu dute.
- c) Zer eta nola egin ikasi dute.
- d) Zuzendaritza taldearen gertutasuna eta balorazioa jaso dituzte.
- e) Ikasgeletako egoera askok ikaskuntzarako aukera ematen dute. Egoera zailenen aurrean ere, ikasteko aukera aprobetxatu dute.
- f) Eguneroko ikasketa sisteman formakuntza txertatzearen onura goraipatu dute.

8. Bibliografia

1. Bisquerra R. (2003) "Educación emocional y competencias básicas para la vida" en Revista de Investigación Educativa, 21. bol., 1., zk. 7-43.
2. Bisquerra, R. (Koord).(2011).Educación emocional. Propuesta para educadores y familias. Bilbo: Desclée de Brower.
3. Durlak J.A., Weissberg R.P., Dymnicki, A.B., Taylor R.D., Schellinger K.B. The impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. Child Development (2011); 82(1): 405-432.
4. Educación para la Paz y Convivencia.
<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune>
5. Extremera, N. eta Fernández-Berrocal P. Inteligencia emocional y educación: Psicología. [Online]. Primento Digital Publishing, 2016
6. Mazza J., Dexter-Mazza E.T., Miller A.L., Rathus J., Murphy H. DBT Skills in Schools. Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A). The Guilford Press, 2016.
7. Heziberri Plana 2020. Eusko Jaurlaritz. <http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/heziberri-2020/>