

GIZARTERATZE
PROZESUETAN
DIREN PERTSONEI
LAGUN EGITEKO
INTEGRA/ERANTSI
GIDA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

GIZARTERATZE
PROZESUETAN
DIREN PERTSONEI
LAGUN EGITEKO
INTEGRA/ERANTSI
GIDA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2019

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Argitaraldia:

1.a, 2019ko urtarrila

Ale-kopurua:

250 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko administrazioa.
Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila

Internet:

www.euskadi.eus

Egileak:

Carmen Vicioso Etxebarria
Daimel Castillo-González

Kolaboratzaileak:

Unai Herreros Sánchez
Álvaro Hernández Unda
Leire Ruiz Merino
Patricia Sánchez Benito
Iraide Donaire Hidalgo

Argitaratzailea:

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1. 01010 Vitoria-Gasteiz

Diseinua eta maquetazioa:

Kabinete eta Komunikazio Zuzendaritza. Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila

Inprimaketa:

Eusko Jaurlaritzaren Inprenta eta Erreprografia Zerbitzua

D.L.:

VI 71-2019

GIZARTERATZE-PROZESUETAN DIREN PERTSONEI LAGUN EGITEKO INTEGRA/ERANTSI GIDA

Esku hartzeko gida honek gizarte-zerbitzuetako profesionalak ditu hartzaile; hain zuzen ere, zuzeneko harremanean lan egiten dutenak gizarte-bazterketako egoeran daude pertsonekin, zeinek, gainera, bestelako osasun-arazoak baitituzte, arrisku-faktore orokorrago eta oinarritzkoagoen efektu sindemikoagatik. Arrisku-faktore horiek izan daitezke norberaren desegituratzea (osasun mentala), familia-desegituratzea (indarkeria, zabarkeria...) edo gizarte-desegituratzea (pobrezia, deserrotzea...), besteak beste.

Proiektu honek esku hartzeko gida bat izan nahi du, patologia anizkoitzak dituzten pertsonentzako lagun-egite sozialaren alderdi kontuzkoenetan sakontzeko.

Honako hauek dira gidaren azken hartzaileak:

- Gizarte-zerbitzuetako arreta-sareko profesionalak.
- Senideak eta gizarteratze-prozesuetan lagun egiten duten boluntarioak.
- Une batez gizarte-bazterketako egoeran dauden eta berriz ere gizarteratze-prozesua egiten ari diren pertsonak, bai eta zerbitzu komunitarioetara iristeko zailtasuna duten pertsonak ere, motibaziorik ez dutelako, ez dakitelako edo osagarriren bat edo gainbegiratzea behar dutelako beren tratamenduak betetzeko edo baliabideen sarera iristeko.

Batik bat, gizarte-bazterketako egoeran dauden pertsonengana iritsi nahi dugu, kasu hauetako batean daudenengana zehazki:

- Ingurunearekin komunikatzeko arazoak, eta, ondorioz, bakartze sozialeko egoerak eta bizikidetzaz gatazkak.
- Gaixotasun mentala, gaixotasunaz jabetu gabe eta tratamenduari atxiki gabe.
- Emozioak eta sentimenduak identifikatzeko nahiz kudeatzeko zailtasuna.
- Babes-sare egonkorrik eza.
- Genero-arrazoiak direla eta kalteberatasun-egoeran dauden emakumeak.

ESKER ONA

Gure eskerrik beroena Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailaren Gizarte Zerbitzuetako Zuzendaritzari, proiektu pilotu hau bultzatzeagatik eta autoerrealizaziorako taldekako esku-hartzearen ildo sustatzeagatik.

Zure Enea Gizarteratze Zentroko eta Aukera Egoitza Zentroko profesionaleri, aktiboki parte hartzeagatik gida hau prestatzeko proposatutako autoerrealizazio eta ongizatearen lantegian. Emandako laguntzagatik eta gure eskura jartzeagatik, une oro, lan hau garatzeko behar izan ditugun bitarteko eta espazioak.

Deustuko Unibertsitateko "Gizartean Esku Hartzearen Psikologia" Masterreko practicum-eko ikasleei, hasiera-hasieratik parte hartu baitute lagun egiteko proiektuan. Batez ere, Unai Herrerosi eta Álvaro Hernándezi, gida prestatzen laguntzeagatik.

Euskal Herriko Unibertsitateko Psikologiako ikasleei, urtero-urtero eskaintzen baitute beren burua lagun-egite terapeutikoaren proiektuan parte hartzeko.

Iraide Donaire Hidalgori, Orue eskolako praktiketako gizarteratzailea bera, bere lankidetzagatik.

Ernesto Mayonada-ri, taldekako saio guztietako audio-grabazioak transkribatzeagatik.

Eskerrak Ana López Zúñiga, Álvaro Ortiz de Zárate eta Fernando Renedo jaun-andreei, beren iruzkin, iradokizun eta berrikuspen egokiengatik, eta proiektu honen alde egiteagatik eta barruraino inplikatzegatik. Leire Ruiz Merino eta Patricia Sánchez Benito andreei lagun egiteko saioak lantzean beren denbora eta bultzada emateagatik.

Azkenik, batik bat eta bereziki, eskerrik asko lagun egiteko esperientzia honetan parte hartu duten pertsona guztiei, gudan konfiantza izateagatik, euren bizipenak partekatzeagatik eta gure lanaren azken hartzaileak izateagatik.

Bihotz-bihotzez, mila esker guztioi.

AURKIBIDEA

HITZAURREA	11
Zer da INTEGRA/ERANTSI gida?	13
Nola dago egituratuta gida hau, eta zer aurkituko dugu atal bakoitzean?	16
Lagun egiteko gidaren helburuak	17
Helburu orokorrak	17
Helburu espezifikoak	17
LEHENENGO ATALA	
LAGUN EGITEKO ETA LAGUNTZAKO PROZESUA ULERTZEKO ETA GAUZATZEKO OINARRI TEORIKOAK	19
Laguntza-harremana	21
Kongruentzia: gardentasuna edo egiazkotasuna	21
Baldintzarik gabeko begiramena	21
Ulermen enpatikoa	22
Eredu teorikoa	25
Ongizate psikologikoa, autoerrealizazioa eta gizarte-ongizatea	25
Lagun-egitearen eredu komunitarioa eta talde-eredua	30
Bizi-kalitatearen eredu	32
Emozioen eredu neurobiologikoa	34
Estresari aurre egiteko eredu	36
Esku-hartzearen eremua	40
Lagun-egite terapeutikoa	44
Definizioa	44
Lagun-egite terapeutikoko kompetentziak	45
Lagun-egite terapeutikoaren helburuak	46
Lagun-egite terapeutikoko tresnak	46

BIGARREN ATALA

LAGUN EGITEKO ESPERIENTZIA BAT

55

Tailerra: «Ongizate Emozionala eta Autoerrealizazioa»	57
Helburu orokorra	57
Tailerraren egitura	57
Parte-hartzaileak	59
Hasierako ebaluazioa	59
«Ongizate Emozionala eta Autoerrealizazioa» tailerra aurkezteko diapositibak	61
Lehenengo saioa. Nork bere burua ezagutzea	63
Helburua	63
Materialak	63
Saiaaren egitura	63
Parte-hartzaileen aurkezpena	65
Saioan egiteko jarduerak	66
Lehenengo saioa garatzeko diapositibak	70
Bigarren saioa. Nork bere burua zaintzea	71
Helburua	71
Materialak	71
Saioaren egitura	71
Saioan egiteko jarduerak	72
Bigarren saioa garatzeko diapositibak	77
Hirugarren saioa. Ongizate emozionala	79
Helburua	79
Materialak	79
Saioaren egitura	79
Saioan egiteko jarduerak	80
Hirugarren saioa garatzeko diapositibak	89
Laugarren saioa. Besteekiko harreman positiboak	91
Helburua	91
Materialak	91
Saioaren egitura	91
Saioan egiteko jarduerak	92
Laugarren saioa garatzeko diapositibak	100

Bosgarren saioa. Hazkunde pertsonala	103
Helburua	103
Materialak	103
Saioaren egitura	103
Saioan egiteko jarduerak	104
Bosgarren saioa garatzeko diapositibak	109
Seigarren saioa. Itxiera. Autoerrealizazioa	111
Helburua	111
Materialak	111
Saioaren egitaraua	111
Saioan egiteko jarduerak	112
Seigarren saioa garatzeko diapositibak	116

HIRUGARREN ATALA

EBALUAZIOA

Ebaluazioaren metodologia	121
Inpaktu-adierazleak	121
Emaitza-adierazleak	121
Esku-hartzearen ebaluazioa	122

ERANSKINAK

1. eranskina	125
2. eranskina	128
3. eranskina	131
4. eranskina	134
5. eranskina	136
6. eranskina	137
7. eranskina	138
8. eranskina. Ikastaroan parte hartu izanaren ziurtagiria	140

ERREFERENTZIAK

TAULEN AURKIBIDEA

1. koadroa. Gida honen bidez sustatu nahi diren ongizatearen dimentsioak	18
2. koadroa. Zer jarrera duzu laguntza-harremanean?	23
3. koadroa. Isiltasun motak; nola jokatu haien aurrean	23
4. koadroa. Ekin galderei!	24
5. koadroa. Lagun-egitearen esparruko komunikazio egokirako tresnak	24
6. koadroa. Maslowren piramidearen irudikapen grafikoa	26
7. koadroa. Maslow-ren autoerrealizazioaren teoriaren laburpena	27
8. koadroa. Autoerrealizazioaren dimentsioak ezagutzen, Ryff-en arabera	29
9. koadroa. Estresari aurre egiteko prozesuaren laburpena	38
10. koadroa. Arrisku eta kalteak murrizteko programak	43
11. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko funtzioaren oinarritzko printzipioak	45
12. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Elkarrizketa	47
13. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Lagun-egitearen metodologia	47
14. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Esku-hartzearen egitura	47
15. koadroa. Erabil dezakegun lagun-egite terapeutikoko kontratu baten eredia	48
16. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Taldeko lagun-egitea eta autolaguntza-taldeak	49
17. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak Talde terapeutikoa	50
18. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Nola aztertu oraina?	50
19. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Lotura	51
20. koadroa. Formulazio psikoanalitikoa	52
21. koadroa. Persons eta Tompkins-en elementuak formulazio kognitibo konduktualean(Persons & Tompkins, 1997)	52
22. koadroa. Kasu baten formulazioa terapia sistemikoaren arabera (Eells, 2011)	53
23. koadroa. Kasu baten formulazioa ikuspuntu humanistatik (McWilliams, 1999)	53
24. koadroa. Profil psikosoziala egiteko gida	60
25. koadroa. Johari-ren leihoa	67
26. koadroa. Pentsamendu eta emozio negatiboen egunkari baten eskema	87

HITZAURREA

Zer da INTEGRA/ERANTSI gida?

Zenbait materialen bilduma da, eta prestatu egiten gaitu tresna batzuk eskura dieza gizarteratze-prozesuetan autoerrealizazioa sustatzeko trebatzeko behar duten pertsoneri lagun-egite hobea eskaintzen eta autoerrealizazioa sustatzeko tresnak ematen. Gidak proposatzen dituen gaiak honako hauek sustatzen dituzte: osasuna, ongizate emozionala, pertsonen arteko harremanak eta garapen pertsonala.

Gida hau Eusko Jaurlaritzaren Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailaren ekimenez argitaratzean, lagun egiteko eredu bat eskaini nahi dugu, oinarritzat hartuta laguntzako eta lagun-egite emozionalako harremana, iraupen luzeko gizarteratze-prozesuetan dauden pertsoneri zuzendua. Oinarri teoriko nagusiek zenbait elementu hartzen dituzte, eremu hauetatik ekarriak: psikologia positiboa eta autoerrealizazioa, psikologia sistemikoa eta soziala, eta emozioen psikologia. Arlo praktikoan, lagun-egitearen esperientzia jakin batean oinarritzen dira gidaren edukiak.

Gida honen helburua da laguntza-tresna bat eskaintzea gizarteratze-prozesuetan lagun egiteko zuzeneko esku-hartzeetan lan egiten dutenei. Gakoa da, ikuspegi ekologikotik, esku-hartze komunitarioak bat egitea ikuspegi klinikoekin eta terapeutikoekin, gurutzatzen diren guneetan, hau da, batez ere, laguntza-lotura, babes emozionala, eta bizi-kalitatea nahiz ongizate emozionala hobetzea.

Gizarteratze-zentroetan lan egiten duten profesionalak ezinbesteko erreferente dira esku-hartzearen erabiltzaileen ongizate soziala eraikitzeko. Profesional horiek lotura estuak izaten dituzte familia- eta gizarte-sarerik gabeko pertsonekin, eta lagun egiten diete iraupen luzeko prozesuetan, bizi-zikloan zehar. Horregatik, pertsona haien buru-osasuna zaintzea ere egokitzen zaie, heziketako lagun egiteko rol nagusiaz gain.

Horretarako abiapuntua da ongizate emozionala eta autoerrealizazioa lantzeko tailerra.

Taldeakako autoerrealizazio-tailerraren bidez, elkar babesteko lotura-esparru bat eskaintzen da, bertan ikasteko norberari zein besteei buruzko emozioak eta pentsamenduak kudeatzen.

Orain aurkeztuko dizuegun tailerra 2017ko urria eta Abendua bitartean egin genuen, bi taldetan: bat Aukera egoitza-zentroan eta bestea Zure Enea eguneko gizarteratze-zentroan.

Talde horietan sartzeko, irizpide hauek jarri ziren: Nor bere gogoz joatea lantegira, eta psikoterapeuta bat edukitzea lagun egiteko ekipoarekin koordinatuta.

Eguneko zentroan egindako tailerra aukeratu dugu, eta lagun egiteko saiok transkribatu ditugu. Eguneko zentroko erabiltzaileek badituzte elkarrekiko loturak, eta horrek kohesioa ematen dio taldeari. Eguneko zentroko programara bideratzeko arrazoi nagusia adikzioen historiala izan ohi da. Guztiek zeramaten urtebete baino gehiago zentroan. Zure Enea gizarteratze-zentroa gizarte-bazterketa larrian dauden pertsonentzako eguneko arreta-zentroa da, eta koordinatuta dago arreta komunitarioko sarearekin. Profil hau daukate zentrori doazen pertsonak:

- Egoera soziala:
 - Iraupen luzeko gizarte-, lan- eta familia-bazterketa.
 - Egoera ekonomikoa: Ez dute diru-sarrerarik, edo pentsio minimoak, gizarteratzeko laguntzak edo diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dute.
 - Ez dute behar adinako babes-sarea gizartean eta familian.
 - Lan-egoera: Lanik gabe, prestakuntza gutxi edo bat ere ez, ezintasunen bat.
- Osasun-egoera: Kaskarra, gaixotasun-kontzientziarik gabe, GIB birusa, hepatitis edo koinfekzioa.
 - Substantzia toxikoekiko adikzioa edo abusua.
 - Gaixotasun mentala.

ERANTSI gidan aurkeztuko dugun esku-hartzearen eredia taldeko lagun-egite terapeutikoaren eredia da. Lagun-egiteak, gida honetan ulertzen den moduan, baditu funtsezko elementu batzuk, ondoren garatzeko ditugunak:

- Laguntza-harremana, pertsona aldatzeko prozesuaren barruan.
- Profesional-taldearekiko lotura sortzea laguntza-harremanean, bai eta taldearekiko lotura ere, gizarte-egitura natural bat islatuta.
- Harrera, lehenengo topaketa gisa: Ez epaitzea, isilpean gordetzea, entzutea eta enpatia izatea.
- Pertsonen autonomia funtsezko printzipioa da. Lagun egiteko jarrera behar adinako prestasuna edukitzean datza, gehiegi babestu gabe, zuzendu gabe eta mendekotasunik sortu gabe.
- Konpetentzia edo gaitasunaren eredia. Ulertzen da pertsona oro gai dela osorik garatzeko eta konpromiso positiboa hartzeko biritza sozialarekin eta indibidualarekin.

Lagun-egite terapeutikoko eredu hau honako pertsona hauei zuzentzen zaie: gizarte-bazterketako egoerarekin batera, osasun- eta gizarte-arazo ugari duten pertsonen, adikzio-historial bati edo historial psikiatriko bati lotuta. Horrek guztiak zaildu egiten du aurrera egitea gizarteratzean.

Diziplina anitzeko lantaldeko esku-hartzea da, klinikoa batik bat, eta teoria sistemikoan eta psikologia sozialean oinarrituta dago; gomendagarria da bakartze soziala, gaixotasun mental larria edo droga-mendekotasuna duten pertsonen kasuan.

Horregatik, lagun-egite terapeutikoa eta bakarkako zein taldekako babes psikologikoa eskaintzen zaie, gizarteratze-prozesuan zehar. Horren helburua da orainean identitate berria eraikitzea, haien ni kaltetua eta loturak berreraikitzea, hezkuntza- eta terapia-taldearen laguntzaz, baita erreferentzia-taldearen ezinbesteko laguntzarekin ere.

Pertsona horiek, bizipen psikologiko traumatikoak pilatu dituzte, eta beraien bizitza-historia markatu dute galerak, abandonuak, gaixotasunak edo bakardadeak. Horrez gain, badaramate barruko zein kanpoko estigma baten zama, familiak eta gizarteak eraginda, eta, gainera, osasunean jasaten dituzte droga-kontsumoaren ondorioak.

Gizarteratze-prozesuan zehar, lagun-egite terapeutikoak oso eginkizun garrantzitsua du erreferentzia-taldean berpiztu daitezkeen antsietateak lantzeko, eguneko zentroan zein egoitza-zentroan. Ongizate emozionalaren arloan, helburu hauek planteatu daitezke gizarteratze-prozesuetan diren pertsonentzako lagun-egite terapeutikotik:

- Arlo emozionalean: eusteko bidea ematea larritasun- edo krisi-uneetan.
- Arlo sozioafektiboan: gizarte-ingurunearekiko hartu-emana sustatzea; egunero bizitzan elkartzeko eta jarduteko beste modu bat ezartzea, ezagutzen duena ez bezalako; ingurunearekiko harreman-bide berriak irekitzea. Gatazka-egoeretan lagun egitea, eta harremanen dinamika hobetu eta norberaren eusteko eta erregulatzeko eskemak sendotzea.
- Autonomia pertsonalaren arloan: Autoestimua eta autokontzeptu positibo integratzailea hobetzea; entzuteko esparru bat eskaintzea; oztopoei aurre egiteko perspektiba zabaltzea, eta erabiltzailearen sormen-gaitasuna sustatzea, adierazpidea emanda.

Honako hauek osatzen dute lagun-egite terapeutikoko taldea:

- Banakako zein taldeko psikoterapian espezializatutako aditu bat.
- Bi lagun-egile.
- Erreferentziazko hezitzaile bat.

Honako prestazio hauek eskaintzen dira lagun-egite terapeutikoan: banakako laguntza, segidako eta aldiroko harrera indibidualen bidez; lagun-egite emozionala, saioen artean; eta talde-laguntza, proiektuan parte hartzen dutenak elkartzeko esparru nagusia baita.

Nola dago egituratuta gida hau, eta zer aurkituko dugu atal bakoitzean?

Gida honek hiru zati ditu:

- Lehenengoan, oinarri teorikoen laburpena, lagun egiteko eta laguntzarako prozesua ulertu eta aurrera eramateko jakingarriekin. Atal honetan, labur eta arin aurkeztu dugu teoria. Zenbait koadro, aholku edo "tip" laburpen ere sartu dira, landutako gai nagusien inguruan. Taldean lantzeko jarduerak prestatzen ari garenean, lehenengo zati hori guztia irakurtzea oso lagungarri izango zaigu, lan egiteko gakoak emango dizkigu eta. Gainera, geure burua profesional garen aldetik ebaluatzeke atal batzuk ere proposatzen dizkigu, eta laguntza ematen digu jabetu gaitezen noraino gauden lagun egiteko irekita eta prest. Modu errazean laburtuta dagoenez, oso erabilgarria izan daiteke talde bat lehenengoz gidatzen dutenentzat, edo, besterik gabe, kontzeptuak eta teoria gogora ekartzeko.
- Bigarren atalean, gida-material batzuk jarri ditugu lagun egiteko talde-erperientzia bat osorik gauzatzeko, bai eta esperientzia honen kontakizunean oinarritutako saioen egunkaria ere. Saio bakoitza gauzatzeko behar diren materialak eta gidak ere badaude. Kontzeptuak argi eta arin enuntziatu ditugu. Lan-saio bakoitza oinarritzko sei unek osatzen dute: erlaxazioa, etxeko lanak berrikustea, teoria, talde-dinamika, itxiera eta etxeko lanak orientatzea. Proposatutako materiala lagungarri izango zaigu, funsean, saioaren denbora eta edukia planifikatzeko. Orientatzeko materiala da; horrek esan nahi du erlaxazio-teknikaren bat oso gustukoa badut, edo baldin badakit oso ondo funtzionatzen duela, edo egokia den ikusi nahi badut, bada erabili ahal izango dudala. Dinamika berriren bat aurkitzen badut hemen proposatzen diren autoerrealizazioaren dimentsioetako batzuk sustatzeko, aldatu dezaket eta hori egin. Garrantzitsu deritzogu saioa lantzeko proposatutako egitura errespetatzeari.
- Hirugarren atalean, taldekako lagun egiteko esku-hartze pilotua ebaluatzeke metodologia jorratu dugu. Lagun egiteko programetarako ebaluazio-metodologia orokor gisa ere balia daiteke. Galdetegien bidez, taldearen neurketak egin ditzakegu, saioen aurretik, saioek dirauten bitartean eta saioen ondoren. Tresna horiek taldearen heterogeneotasunari buruzko informazioa emango digute, eta horrekin batera, baita gure saioa hobeto prestatzeko informazio baliagarria ere. Ebaluazio kualitatiboak, halaber,

aukera emango digu esku-hartzeak hobetzeko, parte-hartzaileek saioen egitura eta garapenari buruz emandako «feedback»aren arabera.

Lagun egiteko gidaren helburuak

Helburu orokorrak

Lagun egiteko gida honen helburu nagusia da ongizate pertsonala sustatzea laguntza-harremanaren bitartez, pertsona era autonomoan moldatzeko edo gizarteratzeko. Hartara, pertsonaren ongizatea lau arlo hauetan indartzen da: osasuna, ongizate emozionala, pertsonen arteko harremanak eta garapen pertsonala.

Hau bultzatzen dugu:

- Gizarteratzea: Familia-loturak, soziabilitatea, partaide izatearen loturak, identitatea eta autoestimua sendotzea; eta gizartean rol aktiboa hartzea sustatzea.
- Ongizate psikosoziala: Autonomia pertsonal handiagoa, harreman sozial positiboak, nork bere burua onartzea eta emozio positiboak lortzea.
- Bizi-kalitatea: Nork bere burua zaintzea, tratamenduarekiko atxikidura, laguntza-baliabideen eta baliabide komunitarioen sarearekiko harremana hobetzea, eta autoestimua sendotzea.

Helburu espezifikoak

- Hautemandako osasuna hobetzea.
- Ongizate emozionala handitzea.
- Beste pertsonetikiko harremanetan gusturago egotea.
- Autonomia eta hazkunde pertsonala sustatzea.

1. koadroa. Gida honen bidez sustatu nahi diren ongizatearen dimentsioak

OSASUNA	
Nork bere burua zaintzea	Nork bere burua zaintzea, tratamenduarekiko atxikidura, arrisku-jokabideak murriztea
ONGIZATE EMOZIONALA	
Emozioak	Emozioak identifikatzea Moldatzeko aurre-egitea
Autokontrola	Erlaxazioa, arrazionalizazioa, mugak
PERTSONEN ARTEKO HARREMANAK	
Besteekiko harreman positiboak	Konfiantza, enpatia, asertibotasuna, komunikazio irekia, nork bere buruari laguntzea
Aurre egite aktiboa	Autoefikazia, itxaropen positiboak, helburu errealistak
HAZKUNDE PERTSONALA	
Bizitzako helburuak	Sormena, ikastea, prestakuntza
Autoestimua	Nork bere buruari buruzko pentsamendu positiboak izatea, adiskidetzea, erreparazioa
Ingurunea menderatzea	Komunitatea eta baliabideak ezagutzea, aisialdia autonomo eta aktibo erabiltzea
Autonomia	Irizti-independentzia, eta gainerako enpiria iriztien eraginarekiko erresistentzia, kritikak onartzea, erabakiak hartzea

LEHENENGO ATALA

**LAGUN EGITEKO
ETA LAGUNTZAKO
PROZESUA ULERTZEKO
ETA GAUZATZEKO
OINARRI TEORIKOAK**

Laguntza-harremana

Pertsonen arteko laguntza-harremanaren helburua da jokabide konstruktiboak lortzea, emozioak erregulatzeko eta nork bere bizitzan kontrol handiagoa izatea. Lagun egitearen barruko laguntza-harremanaren ezaugarri nagusia izaera formal da. Laguntza-harremanaren funtsezko baldintzak psikologia humanistan oinarritzen dira (Rogers, 1981).

Kongruentzia: gardentasuna edo egiazkotasuna

Garrantzitsua da lagun egiten edo laguntzen duen pertsonak ondo ezagutzea bere burua. Inork beste batzuei lagundu nahi badie alderdi terapeutikotik, abiapuntu ona izan daiteke galdera hau egitea bere buruari: Nola eta zergatik erabaki dugu beste batzuei laguntzea? Galdera horren erantzunak berak ekarriko du laguntza-harremanaren beste alderdi garrantzitsu bat: erantzukizuna.

Erantzukizuna: Giza harreman guztiek, harreman garrantzitsuek batik bat, izaten dute eragina laguntza jasotzen duen gizabanakoarengan: mesede edo kalte egin baitaioke pertsonaren hazkunde eta bilakaerari.

Nork bere sentimenduak adieraztea: Sentimenduak komunikatzeko prestasuna da, harremanari benetako eta zinezko oinarria emate aldera. Asmoa da komunikazio horrekin erakustea lagun egiten duen pertsonak lagun egiten zaion pertsonarekin duen prestasuna.

Baldintzarik gabeko begiramena

Giro goxo eta abegikorra sortzea: Inoren esperientziak ez du gainerakoek baino gehiago edo gutxiago merezi begiramena. Ez da epaitu behar. Lagun egiten zaion pertsonarekiko errespetua eta begirunea sustatzen da, haren balioa aintzatestea. Jarrerak prestasunekoak izan behar du, lasaia eta ulerkorra, erabiltzaileak dioena baldintzatu gabe, nahiz eta gustuko izan ez. Gizabanakoak bere egoera psikologikoa eta bere burua maneiatzeko daukan gaitasunean sinestea du oinarri.

Bakoitzak bere buruaren erantzukizuna du: Bakoitza bere erabakiak hartzeko libre da, besteen bizitza eta eskubideak errespetatzen baditu.

Adeitasuna: Edozer jokabide duela ere, laguntzeko prest izango garela adierazi behar dugu, alde batera utzita jokabide horri egoki edo desegoki deritzogun.

Benetako interesa: Beti izan behar dugu gogoan lagun egiten zaion pertsonaren osasuna. Haren lorpenak aitortu eta txalotzea, konfiantza agertzea zenbait zeregin egiteko daukan trebetasunarekin, eta zinez estimatzea haren ahaleginak.

Ulermen enpatikoa

Ulermen enpatikoa da gaitasun bat, beste pertsona batek bizi duena zuzen hauteman, eta pertzepzio hori haren sentimenduen araberako hizkera egokian komunikatzeko. Mundua bestearen begietatik ikusteko gai izatea.

Gaitasun hori da arazoak konpontzeko oinarria. Kontua da komunikatzen zaizkigun sentimendu eta esperientzien mailarik sakonenetan jartzea, eta beste pertsonaren mundu pribatua gurea balitz bezala sentitzea.

Enpatiaren funtsezko beste alderdi bat da ulertu dugula transmititzeko gai izatea, ez bakarrik ulertzea. Horretarako, hitzez ez ezik, ezinbestekoa da hitzik gabe ere adieraztea.

Enpatiak eskatzen du bestearen kontaketa entzutea, estresagarria edo nahaspilatua bada ere. Lotura osasungarriari esker, txikiagotu egiten da beste pertsona batzuekiko kontaktua mehatxua izan daitekeelako ustea.

Entzun behar da beste pertsonak zer dioen, zer pentsatzen duen eta zer sentitzen duen, eta horrez gain:

- Neure sentimenduak ezagutu, elkarrizketa nola doan jakiteko.
- Beste pertsonaren sentimenduak ispilatu.
- Galdera irekiak erabili.
- Mezuak lehenengo pertsonan eman.
- Isiluneak erabiltzen jakin.

Bigarren koadroan, gogoeta txiki bat eskaintzen dugu, aholku edo “tip” formatuan: geure burua ezagutzen lagunduko digu horrek, eta laguntza-harremanarekiko gure jarrera ebaluatzen.

2. koadroa. Zer jarrera duzu laguntza-harremanean?

NORK BERE BURUA EZAGUTZEKO GOGOETA

Zure ustez, zer bertute edo indargune eta zer ahulgune ditu zure nortasunak, laguntza-harreman ona lortzeki begira?

Zentzuk dituzu zure lanari buruzko beldur nagusiak?

Lagundu nahi diozun pertsonak harreman pertsonalagoa eskatuko balizu, nola uste duzu sentituko zinatekeela?

Zer esango zenioke esaten eta egiten dituen gauza guztietan etenik gabe zure oniritzia bilatzen duen pertsona bati?

Zer sentitzen duzu beste pertsona bateko ondo iruditzen ez zaizun zerbait esaten duenean?

Zenbateko garrantzia du zuretzat gizartearen onarpenak edo arbuioak?

Zer jarrera hartzen duzu bereizkeriaren aurrean?

Zer jarrera dituzu sexu-aukera batzuen eta besteen aurrean?

Lagun egiteko harremanaren aurreko prestakuntzako beste alderdi garrantzitsu bat dugu isiluneen erabilera. Koadro honek erraztasunak edo orientazioa emango digu horiek erabiltzeko:

3. koadroa. Isiltasun motak; nola jokatu haien aurrean

ISILUNEA IDENTIFIKATZEN

Isiltasuna dagoenean, tentsioa egoten da normalean. Tentsio hori jasateko gauza izan ezean, isilunea bete nahirik komentario edo galderaren bat egin ohi da. Isiltasun horrek ematen duen mezua ulertzea da garrantzitsua.

- Hausnartzeko isilunea: Pertsona bere arazoari buruz nahasita egoteak eragiten du. Ez daki hura nola azaldu edo ez dauka garbi. Horrelako mezu baten aurrean, onartu, eta lagun egin behar da. Bi minutu inguru igarotakoan, pertsona laguntzaileak bere enpatia adieraz dezake: «Batzuetan zaila izaten da daukagun arazoa hitzez adieraztea». Ez dugu inoren gaiez galdetu behar. Horrelako isiluneak sarri gertatzen dira, batez ere nerabeengan.
- Isilune emozionala: Isiltasun horrek adierazten du pertsona hitzik gabe geratu dela inpaktu emozionalaren ondorioz. Isiltasun hori onartu egin behar da, eta luzeagoa izaten da. Asko luzatzen bada, sintonizatzen saia gaitzke: «Asko kostatzen zaizu, ezta?».
- Harridura-isilunea: Esandako zerbaitek pertsona aztoratu egin duelako gertatu ohi da. Isiltasun mota hori berehala identifikatu behar da. Lehenengo eta behin, esandakoa argitu behar dugu, ondo komunikatu. Galdera egokia egin ez badugu, beste bat egin behar dugu, esandakoa zuzendu, hitzak jarri harridurari, bestela gerta litekeelako harriduratik laster amorrura pasatzea. Garrantzitsua da hitzez adieraztea harridura.
- Defentsa eta erasoko isilunea: Laguntza jasotzen ari den pertsona isilik geratzen da laguntzaileak zerbait esan edo egin duelako elkarren arteko harremanean. Isiltasun mota hori lehenbailehen identifikatu behar da, eta inoiz ez da defentsibana erantzun behar. Kontuz ibili behar gara defentsibako erantzunekin, oharkabean erasoan has gaitzke-eta.

Orain ikusiko dugu nola eta noiz galdetu eta zer motako galdera egin. Galderek lagunduko digute laguntza-harremana nahi dugun bidetik eramaten, baita lotura eratzeko eta sendotzeko behar dugun informazioa lortzen ere.

4. koadroa. Ekin galderei!

GALDERAK
<p>Noiz galdetzea gomendatzen da? Adierazi nahi izan duguna ulertu ote duten zalantza dugunean.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galdera irekiak: Zabalak eta orokorrak dira, ez dira izaten baietz edo ezetz erantzutekoak. Sarritan gaia bakarrik zehazten dute: «zer egin zenuen atzo?, nolakoa izan zen zure haurtzaroa?». Pertsonari buruzko informazio orokorra lortzea dute helburu. • Galdera itxiak: Murriztaileak dira, erantzuteko aukerak mugatzen dituzte, eta, sarritan, erantzun posibleak eskaintzen dituzte galderaren beraren barruan. Lagundutako pertsonaren jarrera pasiboa sustatzen dute.

Azkenik, laguntza-harremaneko komunikazio-kompetentziak erakutsiko ditugu. Garrantzitsuak dira, aukera ematen digutelako sentimenduak eta gatazkak hobetzeko elkarrekiko konpromisoa eta lotura sortzeko.

5. koadroa. Lagun-egitearen esparruko komunikazio egokirako tresnak

LAGUNTZA-HARREMANEKO KOMUNIKAZIORAKO GAITASUNAK
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimenduak islatzea: Lagun egiten diozun pertsonari adieraztea ulertzen dituzula haren kezkek eta ikuspuntuak. • Argitzea: Pertsona bere ikuspuntutik bertatik hobeto ulertzen saiatzea. Esan nahi duzu ezen...? Ulertzen dut ezen...! • Egiaztatzea: Usteak zuzendu edo berrestea. • Enpatia, berotasuna eta aldeotasuna agertzea: Beste pertsonaren ikuspegia islatzen duten adierazpideak erabiliz konektatzen saiatzea. • Konponbideak bilatzea: Arazoari dagokionez egin beharreko ekintza zehatzen gaineko iradokizunak proposatzea. • Indartzea: Lagundutako pertsona saritzea; haren alde positiboak, gaitasunak nabarmentzea. Hitzik gabeko indargarriak: irribarrea, samurtasuna, etab. • Aurre egitea: Lagundutako pertsonak aitortu nahi ez duen zerbaiti buruz informazio zintzo eta sendoa ematea, lehenengo pertsonan. Salbuespenezko kasuetan erabiltzen da, pertsonak bere buruari edota beste batzuei kalte egin diezaien eragozteko. • Helburuak ezartzea: Helburuak modu argi, hautemangarri eta errealistan planteatzea, pertsonarekin ados jarrita, epe laburrerako eta luzerako. • Deribatzea: Modu egokian deribatzea; horretarako, garrantzitsua da pertsonaren eskura dauden baliabide guztiak ezagutzea: asistentzialak, legezkoak, sozialak, medikoak, psikiatrikoak eta psikologikoak.

Eredu teorikoa

Atal honetan, modu erraz-laburrean azalduko ditugu zenbait eredu teoriko, berez autoerrealizazioarekin eta ongizatearekin lotuta daudenak. Planteamendu eta definizio horiek baliagarri izango zaizkigu teoriatik hurbiltzeko lortu nahi dugun helburura. Betiere, gogoan hartuta ongizatea eta autoerrealizazioa prozesu konplexuak eta integratuak direla. Ongizateari osotasun moduan heldu behar diogu, hurbilketa kontzeptualaren faktore-aniztasuna eta aberastasuna galdu gabe.

Gida honen eredu teorikoa ongizate psikologikoaren eta autoerrealizazioaren teorian oinarritzen da, lagun-egitearen eredu komunitarioan eta talde-ereduan, bizi-kalitatean, emozio positiboetan eta estresari aktiboki aurre egitean.

Ongizate psikologikoa, autoerrealizazioa eta gizarte-ongizatea

Ongizate psikologikoak funtzionamendu positiboa azpimarratzen du, unean uneko esperientzia subjektibotik harago, nortasunaren irizpideen edo dimentsioen arabera. Ongizate psikologikoaren ikuspegiak irizpide eta nolakotasun zehatz eta egonkorak bilatzen jarduten du, ikusteko pertsona batek zenbateraino betetzen dituen irizpide horiek edo dituen nolakotasun horiek (Ryff eta Singer, 1996, 2000).

Ryff eta Singer egileek (2013) autoerrealizazioranzko joeraren arabera definitu dute osasuna. Haiek diotenaren arabera, pertsona asko gai dira ongizate handia izateko, nahiz bizitzan erronka eta zoritxar ugari aurre egin behar izan (Ryff eta Singer, 2013).

Autoerrealizazioari dagokionez, honela kontzeptualizatu zuen psikologia humanistak: organismoaren barne-dinamika bat, berez dituen potentzialtasunak gauzatzera, asebetetzera eta hobetzera bultzatzen duena (Maslow, 1965). Maslowk, bere ikerlanen bidez, autoerrealizazioa lortzen duten pertsonen erakutsi behar dituzten 16 ezaugarri deskribatu zituen:

- Bizitzari buruzko ikuspegi errealista.
- Beren burua, gainerakoak eta inguruko mundua diren bezala onartzea.
- Espontaneotasuna.
- Arazoak konpontzeko ardura, arazoez pentsatzea baino gehiago.
- Intimitatea eta halako urruntze edo aldentze bat behar izaten dute.
- Independentzia, eta bere kasa funtzionatzeko gaitasuna.

- Pertsona, gauza eta ideiei buruzko ikuspegi estereotiporik gabea.
- Goi-mailako esperientzia sakonki espiritualen historia.
- Gizateriarekin identifikatuak.
- Oso maitasun eta intimitate handiko harremanak pertsona gutxi batzuekin.
- Balio demokratikoak.
- Bitartekoak eta helburuak bereizteko gaitasuna.
- Umore bizia, baina ankerkeriarik gabea.
- Sormena.
- Inkonformismoa.
- Inguruneari egokitu baino, ingurunearen gainetik altxatzeko gaitasuna.

6. koadroa. Maslowren piramidearen irudikapen grafikoa



7. koadroa. Maslow-ren autoerrealizazioaren teoriaren laburpena

MASLOW ETA AUTOERREALIZAZIOAREN TEORIA

Maslow-k (1908-1970) giza beharrietan eta horiek osatzen duten hierarkia edo piramidean sakondu zuen, eta haren ekarpenik garrantzitsuen autoerrealizazioaren teoria izan da:

- Beharrietan fisikoak eta segurtasun-beharriak behe-mailako beharriak dira.
- Hauek dira beharrietan fisikoak: ura, janaria, sexua, loa eta abar.
- Segurtasun-beharriak; Maslow-k dio pertsonak ingurune seguruaren beharra dutela eraginkortasunez funtzionatzeko.

Beharrietan horiek aserik daudenean ekin diezaioke pertsonak goi-mailako beharriak asetzeari: esaterako, maitasuna eta kidesuna, estimua eta autoerrealizazioa.

Autoerrealizazioak ongizate psikologikoari egiten dio erreferentzia, hau da, hazkunde pertsonala, giza potentzialaren garapena eta bizitzaren oraingo eta etorkizuneko zentzua bilatzearen bidez lortzen denari. Hiru osagai ditu:

- Osagai afektibo-emozionala: Barne hartzen ditu afektu positiboak zein emozio negatiboak (Diener, Suh eta Oishi 1997).
- Osagai kognitibo-baloratiboa: Erreferentzia egiten dio bizitzarekiko gogobetetasunaren balorazio subjektiboari, aintzat hartuta norberaren balioak eta helburuak eta autokontzeptua.
- Nortasunaren gizarte-, lotura- edo testuinguru-osagaia: Erreferentzia egiten dio pertsonaren bizitza gertatzen deneko testuinguruarekiko elkarreragin positiboari.

Ryff eta Keyes egileek (1995) deskribatu zituzten autoerrealizazioaren sei dimentsioak: Nork bere burua onartzea, besteekiko harreman positiboak, autonomia, hazkunde pertsonala, ingurunea menderatzea eta bizitzako helburuak (Ryff eta Keyes, 1995).

Nork bere burua onartzea: Niaren alderdi ugariak uztartzeko gaitasuna da, barnean hartuta alderdi onak zein alde ahulak. Barne hartzen du iragana onartzeko gaitasuna.

Beste pertsonetikiko harreman positiboak: Halako harremanei eusteko gaitasuna da: harreman egonkorak, gizartearen ikuspegitik esanguratsuak, lotura psikosozialak, adiskideengan konfiantza izatea eta maitatzeko gaitasuna.

Hazkunde pertsonala: Norberaren potentziala gauzatzea eta gaitasunak sendotzea, dinamismoa, esperientziei irekita egotea, garapen progresiboaren sentimendua. Kontrako muturrean: ez aurrera ez atzera gelditu dela sentitzea, etorkizunerako itxaropenik gabe.

Bizitzako helburuak: Etorkizun-ikuspegia, transzendentzia. Bizitzako helburuak planifikatzea, eta norabide baten ikuspegia bizitzaren aldietan zehar. Kontrako muturrean: helbururik eta jomugarik ez izatea eta pentsatzea norberaren bizitzak ez duela zentzurik.

Ingurunea menderatzea: Moldatzeko gaitasuna eta ingurunea erabiltzeko konpetentzia, norberaren beharrianetarako testuinguru eta ingurune egokiak sortzeko gaitasuna. Kontrako muturrean: ingurune ko aukerak kudeatzeko konpetentzia edo gaitasunik ez izatea.

Autonomia: Irizpide-independentzia, pentsamendu kritikoa, barneko kontrollekunea edo locusa zenbait gizarte-testuingurutan, oinarritzat hartuta norberaren sinesmenak eta denboraren joanean norberaren independentziari eta aginpide pertsonalari eustea. Autonomiarik ezak berekin dakar oso sentikorra izatea gainerako en iritzien aurrean.

8. koadroa. Autoerrealizazioaren dimentsioak ezagutzen, Ryff-en arabera

Auto-onarpen handiko pertsonak...

Beren buruarenganako jarrera positiboa dute.

Beren buruaren hainbat alderdi ezagutzen, aitortzen eta onartzen dituzte.

Bai beren alderdi positiboak bai negatiboak integratzeko gaitasuna dute.

Beren iraganeko bizitzaz, zentzu/bizipen positiboa dute.

Auto-onarpen txikiko pertsonak...

Beren buruaz asegabe sentitzen dira.

Beren iraganeko bizitzaz desengainatuta daudela baieztatzen dute.

Beste norbait diferentea izan nahi lukete sarritan.

Bizitzako helburuetan puntuazio handia duten pertsonak...

Badituzte xedeak eta helmugak beren bizitzan, eta norabide jakin batean doazela hautematen dute.

Bai beren oraingo bizitzak bai iraganekoak zentzua dutela sentitzen dute.

Bizitzari zentzu handiagoa ematen dioten sinesmenak dituzte.

Bizitzako helburuetan puntuazio txikia duten pertsonak...

Sarritan ez diote zentzurik ikusten beren bizitzari.

Helmuga edo xede urriak dituzte.

Haien sinesmenak ez datoz bat bizitzarako zentzu bat bilatzearekin.



Autonomia handia duten pertsonak...

Mendekotasunik gabeko pertsonak dira, autodeterminazio handikoak.

Gizartearen presioei aurre egiteko gauza dira, hala beren jokamoldean nola pentsamoldean (balioak, sinesmenak...).

Ahal den neurrian beren portaera erregulatu jakin ohi dute.

Autonomia txikia duten pertsonak...

Besteek haiengandik zer espero duten, gehiegi ardurutzen dira.

Besteek egiten dizkieten ebaluazio eta epaiketei garrantzi handiegia eman ohi diete.

Garrantzizko erabaki pertsonalak hartzerakoan, kanpoko iritzietan oinarritzen dira.

Gizartearen presioei men egin eta gizarteak onartzen duenaren arabera jardun ohi dute, baita beren balio eta interesak alboratu behar badituzte ere.

Bestekiko harreman positiboetan puntuazio handia duten pertsonak...

Besteekin harreman fidagarri, amultsu eta gogobetegarriak izaten dituzte.

Besteen ongizateaz ardurutzen dira.

Enpatiarako, afektibitateko eta intimitateko gaitasuna handia dute harremanetan.

Ulertzen dute «hartu eta emateko prozesua» harremanetan.

Bestekiko harreman positiboetan puntuazio txikia duten pertsonak...

Konfiantza eta hurbiltasunean oinarritutako harreman gutxi izaten dituzte.

Zailtasunak izaten dituzte hurbiltasuna, irekitasuna eta besteenganako ardurua edo interesa agertzeko.

Ez dute lotura garrantzitsu eta sakonak sor ditzakeen harremanik izateko joerarik.

Harreman frustragarriak eta bakanak izan ohi dituzte.



Hazkunde pertsonal handiko pertsonak...

Etengabe eboluzionatzen / aurrera egiten ari diren sententzia izaten dute.

Esperientzia berriei zabalik egoten dira.

Beren ahalmek garatu beharra sentitzen dute.

Denboran zehar lortzen dituzten hobekuntzak edo aurrerapenak hautemateko gai dira.

Autoezagutza eta eraginkortasuna hobetzeko aukera ikusten duten bidetik jo ohi dute.

Hazkunde pertsonal txikiko pertsonak...

«Ez atzera ez aurrera» egotearen sententzia izaten dute.

Denboran zehar hobera egiteko eta hazteko motibazio falta izaten dute.

Beren oraingo bizitzarekin aspertuta eta axolagabe sentitzen dira.

Ez dira jarrera edo portaera berririk garatzeko gauza sentitzen.

Ingurunea menderatzean puntuazio handia duten pertsonak...

Ingurunea menderatzeko gauza direla sentitu ohi dute.

Inguruneak eskaintzen dizkien aukerak eraginkortasunez baliatzen dituzte.

Beren beharrian eta balioetarako ingurune egokiak sortzeko edota hautatzeko gauza dira.

Las personas con baja puntuación en dominio del entorno...

Eguneroko bizitzako zereginiei aurre egiteko orduan zailtasunak izaten dituzte.

Ez dira beren ingurunea aldatzeko edo hobetzeko gai sentitzen.

Kanpo-ingurunearen eskakizunak kontrolatu ezinaren sententzia izaten dute.

Gizarte-ongizatea beste dimentsio garrantzitsu bat da. Honela definitu da: «gizartean ditugun zirkunstantzietatik eta funtzionamenduaz egiten dugun balorazioa» (Keyes, 1998). Honako dimentsio hauek osatzen dute:

- Gizarteratze-maila edo gizartearekin eta komunitatearekin ditugun harremanen kalitatearen Zebaluazioa. Gizarteratuta egoteak esan nahi du komunitatearen parte sentitzea, babes-loturen eta sare komunitarioekiko lankidetzaren bidez. Gizarte-harreman positiboaren dimentsioarekin lot dezakegu.
- Gizarte-onarpena: Talde edo komunitate baten kide zarela sentitzearen eta jakitearen ondorioz izaten duzun poztasun-mailaz ari da. Bizitzaren alderdi positibo eta negatiboak onartzea dakar. Oro har, bi alderdiak dira osasun mentalaren adierazle. Gizarte-onarpenak adierazten du pertsonak jarrera positiboa duela gainerako gizakienganako, nahiz eta zenbaitetan jokabidea edo portaera konplexua edo ulertezina izan. Lotura izan dezake nork bere burua onartzearekin.
- Gizarte-ekarpena: Gizartearen parte garrantzitsua izatearen sentimenduaz ari da; sentitzea baduzula munduari eskaintzeko zerbait positiboa eta zure jarduerak aintzat hartzen dituztela («Badaukat munduari emateko zerbait baliotsu»). Horrek sustatzen ditu motibazioa eta bizitzako helburuak. Nabaritzen da gizarte-ingurunearekiko harremanak erraztu egiten duela bizitzan helburuak eta helmugak izatea.
- Gizarte-eguneratzea: Gizarte baten garapen- eta hazkunde-potentzialean konfiantza izateaz ari da, baita horren parte direnentzako ongizatea sortzeko ahalmenean konfiantza izateaz ere. Inguruneak hazkunde pertsonalerako aukera ematen duela nabaritzeari lotzen zaio.
- Gizarte-koherentzia: Mundu sozialaren antolaketa eta funtzionamendua ulertzeko gaitasunaz ari da. Ingurunea menderatzearen dimentsioarekin pareka daiteke.

Lagun-egitearen eredu komunitarioa eta talde-eredua

Eredu komunitarioa

Eredu komunitarioak pertsonan zentratutako prebentzio-ikuspegia du. Moldatze- eta konpetentzia-prozesuei erreparatzen die, defizitei baino areago, eta diziplinartekotasuna du ezaugarri (Sánchez-Vidal, 1988). Lagun-egitearen oinarri dira Psikologia Komunitarioaren oinarrizko printzipioak (Buelga, 2007):

- Xede-biztanleriako pertsonen autogestioa.
- Boterearen gunea edo ahalduzko pertsonaren baitan egongo da, paternalismo, autoritarismo eta interbentzionismo mota guztietatik aske.
- Teoria eta praktika uztartzen dira, hartara lortzeko komunitatearen egoeraren benetako ulermena eta azalpen integratzaile bat.

- Ikuspegi ekologikoa.
- Garrantzi handia ematen zaio aldaketari.
- Prebentzio-helburu nabaria du.
- Moldatze- eta konpetentzia-prozesuetan zentratzen da, defizitak kentzen baino areago.

Talde-eredua

Pichón-Rivièrè-k gizarte-psikologiaren dimentsio komunitarioa eman zion psikoanlisiari, psikismoaren teoria funtsean sozial bat aurkeztu baitzuen, psikoanlisiaren eragina zuen arren (Pichón-Rivièrè, 2001). Teoria horrek, zeina Kontzeptu Eskema Erreferentzial eta Operatiboan laburtzen baita, bizitza psikikoa kontzeptualizatzen du, jatorrian eta garapenean, bi hauen arteko dialektikaren emaitza gisa: alde batetik, barne-determinazioa edo beharra, gizakia bere osotasunean konprometitzen duena, eta, bestetik, kanpoko determinatzaileak, pertsonaren testuinguru soziohistorikoa osatzen baitute.

Kuras de Mauer-ek eta laguntzaileek (2011) funtsean soziala den psikismoaren teoria bat aurkeztu dute (Kuras de Mauer eta Resnizky, 2011). Hauek dira haren postuluak:

- Prozesu psikikoak pertsonaren eta kanpoko munduaren arteko harreman dialektiko baten adierazpen dira; edo, zehatzago esanda, behararen eta kanpoko munduaren arteko harreman dialektiko batena. Harreman dialektiko batean, pertsonak eta testuinguruak elkar eraldatzen dute, eta eraldaketa hori izango da portaeraren kalitatea ebaluatzeko parametroa.
- Lotura-egitura azpimarratzen da pertsonak munduarekin duen harremanean, zeinak bi dimentsio baititu: intersubjektiboa eta intrasubjektiboa.
- Taldekako teknika terapeutiko aktiboak formulatzen dira; horiek taldearen imajinarioaren dimentsioan jarduten dute, eta, horri esker, errealitatea ikas daiteke, antsietateak birbana daitezke eta abar.

«Eskema erreferentziala da pertsonak pentsatzean eta jardutean erabiltzen dituen esperientzien, jakintzen eta afektuen multzoa». Nortasunean hainbat esperientzia era antolatuta eta egituratuta kristalizatzearen ondorio dinamikoa da; esperientzia horiek kanpoko munduaren nolabaiteko egitura islatzen dute, eta multzo horren bidez pentsatzen eta jarduten du munduan gizakiak. Garrantzitsuena, baina, eskema erreferentzial kontzientea ez ezik, jokoan diren haren osagai inkontziente edo disoziatu guztiak ere badira, ikaskuntza distorsionatzen edo blokeatzen baitute. Laburbilduz, eskema erreferentziala da munduaren eta gorputzaren halako bat egite bat, eta, haren bidez, tentsioak kontrolatzen dira, eta saihesten da gertaera edo egintza berriak era traumatikoan agertzea.

Taldearen ikuspegitik lantzen da laguntzako esku-hartzea. Taldearen xedea da honela pentsatzen ikastea: taldearen esparruan sortu eta agertutako zailtasunak ebaztearen ikuspegitik, ez taldea osatzen duen bakoitzaren ikuspegitik. Metodoa hasi zuenak, Enrique Pichón-Rivièrek, honela definitu zuen talde operatiboa: «helburu komun bat duten pertsonen multzo bat da», eta talde gisa jardunez heltzen diote hari (Pichón-Rivièrè, 2001). Talde operatiboak badiu helburuak, arazoak, baliabideak eta gatazkak, taldeak berak aintzat hartu eta aztertu behar dituenak, agertu ahala; azterketa hori proposatutako atazaren eta helburuen arabera egingo da. Talde operatiboan, pixkanaka eratuz doa taldearen eskema erreferentzial bat, eta horri esker talde gisa jardun dezake, batasunez eta koherentziaz. Batasunak, zentzu dialektikoan, ez du esan nahi kontrako muturrek elkar ezeztatzen dutenik; aitzitik, batasun horrek barruan dauka kontrako muturrak egotea, eta hala izatea eskatzen du. Horixe da talde operatiboaren benetako batasuna. Onena da taldeko kideen heterogeneotasun handiena dagoenean eta ataza al bait homogeneoena denean.

Talde-eredua

Taldeek, mota ezberdinetakoak izanik ere, oinarritzko ezaugarri komun batzuk eduki behar dituzte, elkarri laguntzeko balio izateko. Sánchez Vidal egileak (1995) autobabes-taldeak deskribatu zituen, eta honako ezaugarri hauek aipatu zituen (Sánchez-Vidal, 1995):

- Elkarri emateko laguntza, elkarrenganakoa: laguntza ematen duenak eta laguntza jasotzen duenak arazo bera dute, trukagarriak dira rol horiek.
- Elkarlaguntza-taldeen helburua partekatzea da.
- Elkarlaguntza-taldeen heztea dute xede. Taldearen azken jomuga da aurre egiteko eta moldatzeko jokabideak eta pentsamenduak eskuratzea eta mantentzea.
- Banakoak zein taldeak dute prozesuaren erantzukizuna. Pertsona bakoitzak hartu behar du aldatzeko konpromisoa. Taldeko erabakiak adostasunez hartzen dira, eta taldeak sustatu behar ditu norberaren erantzukizuna eta hazkunde pertsonala.
- Anonimotasuna eta konfidentziasuna, taldearen printzipioa eta oinarritzko araua.

Bizi-kalitatearen eredua

Bizi-kalitatearen eredua ulertzeko, abiapuntu hartuko dugu Schalock eta Verdugo egileek proposatutako eredua (2003), zeinak dimentsio hauek hartzen baititu:

- Ongizate emozionala, zeina areagotu baitaiteke inguruneen segurtasuna, egonkortasuna eta aurreikusgarritasuna handituz eta «feedback» positiboaren bidez.

- Beste pertsonetikiko harremanak: lagunak egitea sustatu, intimitatea eta familiei laguntzea.
- Ongizate materiala: bizirauteko, etxebizitzako eta enpleguko beharrezanetan lagundu.
- Garapen pertsonala: hezkuntza, errehabilitazio funtzionala eta teknologia bultzatuta.
- Ongizate fisikoa: osasun-laguntza egokia, mugikortasuna, ohitura osasungarriak eta elikadura egokia daudela bermatu.
- Autodeterminazioa: aukeratzea, norberaren kontrola eta erabaki eta helburu pertsonalak sustatu.
- Gizarteratzea: komunitateko rola eta komunitatean integratzea eta boluntariora azpimarratu.
- Eskubideak: bozkatzeko eskubidea, lege-prozesuak eta herritar-erantzukizunak hartzeko aukerak bermatu.

Osasunari loturiko bizi-kalitatea

Bakoitzak egiten duen ebaluazio subjektiboari dagokio: egun zer osasun-egoera duen, nolako osasun-zainketak, bai eta zer gaitasun ere funtzionamendu sozial, fisiko eta kognitiboaren maila orokorra lortu eta mantentzeko; orobat, mugikortasuna, zainketa pertsonala eta ongizate emozionala (Badía eta García, 2000).

Hiru dimentsio ditu funtzionamenduak. Fisikoa, psikologiko-kognoszitiboa eta soziala:

- Alderdi fisikoaren barruan daude funtzioen narriadura eta gaixotasunaren beraren zein tratamenduaren ondoriozko min eta sintomak.
- Alderdi psikologikoaren barruan sartzen dira hainbat egoera emozional (depresioa, antsietatea, zoriona...) eta funtzional-kognoszitibo (oroimena, arreta eta alerta).
- Alderdi sozialak zentratzen dira desgaitasunaren edo estigmatizazioaren ondorioz gizarteratzeko dagoen zailtasunean.

Osasuna bizi-kalitatearen adierazle oso garrantzitsua da. Osasuna galtzea gertaera estresagarria da, eta kalte egiten dio pertsonaren bizi-kalitateari. Gaixotasunak, gutxiago edo gehiago, haustura dakar gizakiaren ohiko bizimoduan, desoreka-egoera bat sortzen baitu, moldatzeko eta egokitzeko prozesu bat eskatzen duena. Faktore hauek dute eragina osasunari loturiko bizi-kalitatean:

Fisiologikoak: Drogak, malnutrizioa, joera genetikoa eta infekzio biralekiko esposizioa. Drogak kontsumitzeak zuzenean egiten dio kalte sistema immunologikoari. Arrisku-faktore nagusietako bat da, lotuta baitago tratamenduarekiko atxikidura txikia izatearekin eta medikuarekiko hitzorduak galtzarekin, eta zeharkako eragina baitu bizimoduan. Horrez gain, sendagaiekiko elkarreraginak gerta daitezke, eta, hala, aurretik jakin ezin daitezkeen nahi gabeko ondorioak agertu.

Psikosozialak: Estresa, depresioa, nortasuna, aurre egiteko mekanismoak eta gizarte-babesa. Frogatuta dago horrelako esperientziek eragindako depresioa eta antsietatea lotuta daudela ukitutako pertsonak gizarte-babesik ez izatearekin. Mugako nortasun-egiturak dituzten gizakiek probabilitate handiagoa dute arrisku-jokabideak izateko, eta zailtasun handiagoa izaten dute gaixotasunera egokitzeke.

Emozioen eredu neurobiologikoa

Emozioak biziraupena gidatzen duten barne-seinaleak dira, erantzun azkarrekoak, gure izaera kanpoko munduarekin konektatzea bilatzen dutenak.

Gure osotasunari erasotzen dioten egoerei erantzuten diete: beldurrak arriskuaz ohartarazten gaitu; nazkak toxikoetatik urruntzen gaitu; tristurak adierazten digu zerbait baliotsu galdu dugula... Plazer-emozioak edo positiboak zein desplazer-emozioak edo negatiboak egokitzapenekoak dira: plazera bilatzeko jokabideak sustatzen dituzte, eta ondoeza sortzen duten jokabideak saihesten dituzte. Dimentsio hauek definitzen dute emozioen egitura afektiboa:

- a. Plazera-desplazera.
- b. Aktibazioa-desaktibazioa: hurbiltzeko edo saihesteko erantzuna prestatzen du.

Plazer-desplazer sistema: garunaren sari-sistema (Tirapu, Landa eta Lorea, 2004). Mesentzefaloan eta sistema linbikoan dago. Garunaren egitura horiek azpikortikalak dira, garun-kortexaren egitura baino primitiboagoak; horrenbestez, ez dira kontzienteki edo nahita erregulatzen, baina, aktibatzen direnean, hori jokabide batean islatzen da. Sistema horren neurotransmisore nagusia dopamina da.

Elikadurari eta sexu-jokabideari loturiko biziraupen-jokabidearen arduraduna da, eta plazer-sentsazio oso handiak sortzen ditu, zeinak loturik geratzen baitira haien aurreko estimuluei. Hala, subjektuak berriro sumatzen baditu estimulu horiek, edo antzeko batzuk, hurbildu nahi izatea izango da erantzuna.

Eraso-ihes sistema. Nerbio-sistema sinpatikoa eta parasinpatikoa

Mehatxu baten aurrean gaudenean, nerbio-sistema sinpatikoa prestatzen da eraso- edo ihes-jokabidetarako. Batez ere, ez-borondatezko muskulu-sistema aktibatzen du, eta guruinetako jariora areagotzen du. Odol-presioa handitu, eta bihotz-erritmoa azkartzen du, muskuluetarako energia-ekarpena handitzeko. Arnasketa azkartzen du; begi-niniak dilatatzeko; izerditzea areagotzen du, eta ideia-asoziazioa bultzatzen du. Horrek guztiak mehatxuei erantzuteko prestatzen du organismoa.

Nerbio-sistema parasinpatikoa modulatu du sistema sinpatikoaren aktibazioa; hala, energia-gastua murrizten du, eta laguntzen du atseden hartzen eta erantzun-mekanismoak efizientzia-maila onenetan orekatzen. Adibidez, bihotz-erritmoa, odol-presioa eta arnasketa txikiagotzen ditu; digestio-jarduera handitu, eta immunitate-funtzioak berrezartzen ditu.

Bi sistemek elkarrekin lan egiten duten neurrian, orekatuta dago organismoa. Erlaxazio- eta oreka-egoeran, erosotasun-, presentzia- eta oreka-sentsazioak izaten dira (Heller eta LaPierre, 2012). Adrenalina eta noradrenalina dira sistema horren neurotransmisoreak.

Teoria polibagala: loturaren bidezko segurtasuna eta konexioa

Hira egoera emozional bat da, eta sentimendu hauek osatzen dute; narritadura, haserrea, amorrua eta sumindura; haiekin batera, nerbio-sistema autonomoaren eta sistema endokrinoaren aktibazio handia dago, eta horrek jokabide erasokorretarako bulkadak eragiten ditu.

Garunaren egiturak gero eta konplexuago bilakatu dira eboluzioan zehar. Garunak eta nerbio-sistemak osotasun gisa funtzionatzen dute, baina zenbait areatan bereizten dira, espeziearen eboluzio filogenetikoaren antzinatasunaren arabera.

- Bago-sistema. Narrasti-garuna:
 - Garun-enborra: Orno-muinaren bukaeran dago; gorputzaren zenbait prozesu erregulatzen ditu: loaren zikloa, bihotz-taupadak. arnasketa eta gorputzaren tenperatura, besteak beste.
 - Gongoil basalak: Jokabide-errutinez arduratzen dira, zeinak jokabide bat errepikatzearen ondorioz ikasten baitira.
- Ugaztun-garuna:
 - Sistema linbikoa: Garun emozionala; hazkuntza-, jolas-, oroimen- eta sozializazio-jokabideez arduratzen da. Maila horretan, ingurunearekiko

konexio garrantzitsuak daude, eta, hala, emozioak pizten dituzten gertaerak hobeto gogoratzen dira.

- Kortexa: Garunaren eremurik garatuena da; arrazoitzeaz, planifikatzeaz, aurreikuspenak egiteaz, emozioak kontrolatzeaz eta borondatezko mugimenduak kontrolatzeaz arduratzen da.

Porgers-en arabera (2011), ugaztun-garunean sistema linbikoaren funtzionamendu oso garrantzitsu bat gertatzen da, aktibazioko sistema sinpatikoarekin duen elkarreraginaren ondorioz, loturaren bidez; izan ere, hauek sustatzen baititu: segurtasun-sentsazioa, tentsioa arintzea eta erasokortasuna lausotzea (Porges, 2011).

Komunikazio-sistema honako bide hauetatik gauzatzen da: ikusmen-kontaktua, aurpegi-adierazpena, ahotsaren tonua, entzuteko gaitasuna... Batez ere, bihotz-erritmoa moteltzen da, eta horrek areagotzen du oreka- eta lasaitasun-sentsazioa.

Estresari aurre egiteko eredu

Lazarus eta Folkman egileek (1984) estresaren aurreko erantzunaren eredu transakzionala proposatu zuten, eta honela definitu zuten aurre-egitea: prozesu kognitibo eta jokabidezko aldakor batzuk, norbanakoaren baliabideen gaitortasun-gehiegizkotzat jotako kanpo-zein barne-eskaerak maneiatzeko garatzen direnak (Lazarus eta Folkman, 1984). Egile horien arabera, ebaluazio kognitiboak modulatu du gertaera estresagarriaren aurreko erantzuna, eta ebaluazio hori hiru motatakoa izan daiteke: lehen mailako ebaluazioa, hau da, estimuluak dakarren mehatxu-mailaren balorazioa; bigarren mailako ebaluazioa, hots, norberaren baliabideak ebaluatzea izandako bizipenen eta esperientziaren arabera; eta hirugarren mailako ebaluazioa, edo aukeratutako estrategia gauzatzea.

Teoria horren arabera, aurre egiteko modurik moldatzaileenak dira estres-erantzun fisiologikoa murrizten, emozio negatiboen erantzunak txikiagotzen, autoestimua indartzen, errendimendua eta egokitze soziala hobetzen, errealitatea onarrarazten eta munduari kontrolagarri iritzarazten dutenak.

- Estimulua: Estimulu estresagarria barnekoa zein kanpoko izan daiteke. Norberaren pentsamendu eta sinesmenak ere izan daitezke estimulu estresagarriak. Kanpoko zein barruko eskaria mehatxagarritzat jotzen da norbanakoak ingurunearekin duen homeostasi-egoera apurtzen duelako (Lazarus eta Folkman, 1984). Ildo horretan, gaixotasun bat agertzen denean, apurto egiten da pertsonak ingurunearekin duten oreka-egoera, alderdi fisikoan, psikologikoan eta sozialean. Osasunaren gaineko sinesmenek ere eragin handia dute aurre egiteko eran: osasunari ematen zaion garrantzi subjektiboa, gaixotasun bat hartzeko hautemandako erraztasuna, jokabide

berri bat hartzearen onuren pertzepzioa, jarraibideen ezaugarriak... horrek guztiak eragina du nork bere burua zaintzeko jokabideak hartzeko edo ez hartzeko unean (Lazarus eta Folkman, 1984).

- Ebaluazioa: Lehen mailako ebaluazioa da gertaeraren interpretazio kognitiboa, pertsonak egoeraz egiten duen balorazioa, hau da, ea egoerak mehatxu egiten dion haren ongizateari edo biziraupenari. Bigarren mailako ebaluazioan, pertsonak balorazioa egiten du ingurunearen eskaerari aurre egiteko dituen baliabideei buruz (baliabide pertsonalak eta sozialak zein materialak eta instituzionalak). Egoera mehatxutzat jotzen bada, estreserantzuna sortzen da. Mehatxua aurreikusten duen erantzun bat da, eta ezaugarri du egoera kontrolatu ezin izatearen pertzepzioa. Ebaluazioaren ondorengo erantzun konduktual edo kognitiboari hirugarren mailako ebaluazio deritzo. Erantzun horrek eragina du pertsonaren eta ingurunearen arteko harremanean, eta horrek ekar dezake egoera berriro ebaluatzea, eta erantzun kognitibo, konduktual eta emozional berri bat... horrela egoera konpondu arte.
- Erantzuna: Estresari aurre egiteko prozesua hiru aldagaien arabera da: erantzunaren fokua, erantzun-funtzioa eta erantzuteko modua; ondorioz, aurre egiteko estilo ezberdinak egongo dira (Lazarus eta Folkman, 1984):
 - Erantzunaren fokua: erantzuna egoerari berari edo hari aurre egiteko baliabideei zuzendu dakieke.
 - Arazoan zentratutako aurre-egitea: erantzunak eragile estresatzaileari zuzentzen zaizkio. Estresatzailea deuseztatze edo saihesteko erantzun konduktual edo kognitiboak definitzen ditu.
 - Emozioan zentratutako aurre-egitea: eragile estresatzaileak sortutako emozio negatiboa aldatzera zuzentzen dira.

Estrategia jakin bat mota batekoa zein bestekoa izan daiteke, zer helburu lortu nahi den. Adibidez, gizarte-babesa bilatzea aurre-egite emozionala izan daiteke, baldin eta helburua bada babes emozionala lortzea, edo aurre-egite instrumentala izan daiteke, baldin eta helburua bada informazioa edo aholkua lortzea (Carver eta Connor-Smith, 2010).

- Erantzun-funtzioa: estimuluari aurre egitera zuzentzen den edo estresiturria saihestera zuzentzen den.
 - Aurre-egite aktiboa edo hurbiltzekoa: erantzunen helburua da estresatzailea eraldatzea, hura deuseztatuz zein ihes eginez. Haien barruan egon daitezke arazoan zentratutako estrategiak (laguntza bilatzea, distrakzioa, informazioa bilatzea edo gertaera estresagarria deuseztatzea zuzendutako estrategia guztiak) eta emozioan zentra-

tutakoak, hala nola emozioak erregulatzea, onarpena, babes emozionala bilatzea edo berregituraketa kognitiboa). Hurbiltzeko aurre-egitearen barruan ere, bi mota bereiz daitezke Carverren eta Connor-Smithen arabera (2010): aurre-egite moldakorra, zeinean estresatzaileari egokitzen saiatzen baita, eta gertaera estresatzaileari esanahi positiboa bilatzeko aurre-egitea, zeina gertaera kontrolaezinen aurrean erabil baitaiteke (Carver eta Connor-Smith, 2010).

- Saihesteko aurre-egitea: Egoera estresagarrietatik edo emozio negatiboetatik ihes egitea helburua duten erantzunak. Horien barruan daude emozioan zentratutako erantzunak: ukapena, esaterako. Saihesteko aurre-egitearen xedea da faktore estresatzaileak eragindako emozio negatiboa saihestea, baina ez du aldatzen estresatzailea; horregatik ez da eraginkorra izaten, eta ez zaio horren moldatzailea irizten (Carver eta Connor-Smith, 2010).
- Erantzuteko modua: erantzun konduktualak, emozionalak edo kognitiboak. Emozionalak zentratzen dira gertaera estresatzaileari loturiko distresa edo ondoeza txikiagotzen. Kognitiboak eta konduktualak, berriz, arazoan zentratutako estrategien multzoan sartzen dira, eta zuzentzen dira arrisku- edo mehatxu-egoera aldatzera.

9. koadroa. Estresari aurre egiteko prozesuaren laburpena

ESTRESARI AURRE EGITEA
<p>Balorazio primarioa: Kaltea, arriskua, erronka edo galera jasateko mehatxu baten aurrean. Kalteak: gaixotasuna, autoestimuaren narriadura. Galera: maite den pertsona baten galera. Mehatxua: arrisku baten iragarpena Erronka: kalte edo eraso baten mehatxua, beldurra, antsietatea eta haserre eragiten dituen.</p> <p>Balorazio sekundarioa: estres-sortzailatzat baloratutako gertaerei ematen zaien erantzunean eragiten du. Antzeko egoeretan aurretik izandako esperientziek eta horrelako egoerei emandako erantzunen ondorioek balorazioan eragiten dute.</p> <p>Birbalorazioa, edo egoera baten interpretazioa aldatzeko gaitasuna: gertaeren balorazio positiboagoa egiten eta ez hain mehatxagarritzat jotzen ahalegintzeko gaitasuna.</p> <p>Zaurgarritasuna: Askotariko gertaeren aurrean estres psikologikoa izateko joera, sinesmenek eta baliabide pertsonalek moldatua</p>

Folkman eta Moskowitz egileek aztertu zituzten arazoan zentratutako aurre-egite motak, uztartuz erantzunaren fokua (arazoan zentratua edo baliabideetan zentratua), erantzuteko moduak (konduktualak, kognitiboak eta emozionalak) eta erantzun-funtzioa (hurbiltzea edo saihestea) (Folkman eta Moskowitz, 2004):

- Arazorako hurbilketa kognitiboa, estrategia hauekin: egoeraren alderdi batean arreta jartzea une bakoitzean, azterketa logikoa, esanahia bilatzea eta berrebaluazio positiboa.
- Arazorako hurbilketa konduktuala, estrategia hauekin: informazioa, orientazioa edo babesa bilatzea eta neurri zehatzak hartzea egoerari zuzenean aurre egiteko.
- Arazoaren saiheste kognitiboa: egoera ukatzeko edo etsita onartzeko estrategiak.
- Arazoaren saiheste konduktuala: ezer ez egitea arazoa konpontzeko, emozioak deskargatzeko estrategiak baino ez erabiltzea edo egoeraz haragoko sariak bilatzea.

Zenbait faktorek modulatzeko duten estres-erantzuna:

- Aurreko faktoreak: Bizi-gertaera estresagarriaren aurretikoak: nortasuna (kontrol-lerkuna, gogortasuna), gizarte-babesa, autokonfiantza eta aurre egiteko estrategiak (baikortasuna-ekortasuna, saihestea, aurre egitea).
- Ondoriozko faktoreak: Bizi-gertaera estresagarriaren ondorio dira, eta beraiek ere estresagarriak dira: estigma, lana galtzea, medikazioa eta abar.

Aurre egiteko estrategiak eta haiek nortasunarekin duten lotura aztertuta ikusten denez, kanporakoitasunak lotura du hurbiltzeko aurre-egite aktiboko mekanismoekin. Neurotizismoak lotura du mehatxua biziago hautematearekin eta norberaren baliabideei nahiko ez iriztearekin, baita pertsonen arteko estresarekiko sentiberagoa izatearekin ere. Mentalizazioak lotura du estres gutxiago hautematearekin, eta esperientziarekiko irekitasunak lotura du pertsonen arteko estresarekiko sentiberatasun txikiagoa izatearekin. Ikusi denez, gertaera estresagarriaren larritasunak eta denbora-tarte labur batean gertaera bat baino gehiago elkartzeak eragiten dute estresa neurri handiagoan hautematea (Carver eta Connor-Smith, 2010).

Temoshok-ek bere aurre-egitearen teorian adierazi duenez, bizitzaren esanahia da estres psikologikoaren alderdi nagusietako bat, eta hark zuzentzen ditu egoera estresagarri batean pertsona bakoitzak aktibatzen dituen aurre egiteko estrategiak (Temoshok, 1993).

Korrelazioa dago osasunaren hautematearen eta moldatzeko aurre-egitearen artean. Aurre-egite aktiboa estrategia eraginkorra da begiratzea eta nork bere burua zaintzeko jokabideak eskatzen dituzten gaixotasunetan, hala nola asma, diabetesa eta minbizian (Folkman, 1997; Rodríguez-Marín, Pastor eta López-Roig, 1993).

Esku-hartzearen eremua

Lagun egiteko harremana da gizarte-arloko arretaren oinarria. Harreman kualifikatua, zeinak pertsoneri lagun egin nahi baitie beren bizi-prozesuetan; bizitza errazten eta babesten du, norberaren argitzapenari eta erabakiak hartzeari sostengua emanez. Harreman hori lagungarria da epe laburreko zein luzeko proiektuak formulatzeko, eta pertsonaren errealizazioa, aintzatespena eta birdefinizioa sustatzen ditu. Honako hauek dira lagun-egite sozialeko prozesuaren oinarritzko osagaiak:

- Laguntza- eta sostengu-harremana da, pertsonaren egoera aldatzeko prozesuaren barrukoa.
- Hasteko, harremana eraiki behar da, abegi egoki batetik abiatuta.
- Helburu du, elkarlanean oinarrituta, ibilbide pertsonala prestatzea, berri-kustea eta mantentzea denbora-tarte batean zehar.
- Normalean, abiapuntua izaten da helburuak eta estrategiak eztabaidatu, negoziatu eta hitzartzea.
- Jarduera eta taldetan parte hartzeko ekintzak ere baliatzen dira, helburutzat hartuta pertsoneri arrakasta biziartzea, baliagarri sentiaraztea eta ondorioz baliotsu sentiaraztea. Orobat, inguruneke baliabideetara iristea errazteko zubi-jarduketetan ere. Eskueran dauden baliabide guztiak aurkitu eta mugiarazteko aukera, gainerako herritarren esku dauden gizarte-sare eta -mekanismoak alegia.
- Laguntzen duenak sostengua eta laguntza ematen du pertsonak arrakastaz funtziona dezaten, eta zubi-lanak eta bitartekaritza ere egiten ditu egoeren eta baliabideen artean.
- Lagun-egitearen prozesua taldean egiten da: taldeak zentzua eta sostengua ematen dio prozesu osoari, eta egin beharreko jarduketak koordinatzen ditu.
- Pertsonak hartutako erabakiak errespetatu eta babesten ditu, nahiz eta zenbaitetan haiek bat ez etorri esku hartzeko taldearen eskema mentalarekin. Ahal den guztian malgutzen ditu mugak eta betebeharrak, pertsonak babesaren behar handia duenetan.
- Gizabanakoa du ardatz, bai eta haren familia eta jatorrizko ingurunea ere (beste baliabide soziosanitario edo sozial batzuk, zuzeneko senideak, adiskideak, beste erakunde batzuk eta abar).

Gida honetan proposatzen dugun lagun egiteko ereduak osagai haiek ditu: Lagun egite soziala gizarteratze-prozesuan, arrisku eta kalteak murrizteko lagun-egitea adikzio-prozesuetan eta lagun-egite terapeutikoa gatazka emozio-naleko prozesuetan.

Lagun-egite soziala

Sánchez Vidal eta Morales Díaz egileek deskribatu zuten bezala, esku-hartze soziala honela definitu daiteke: nahitako ekintza bat, egoera bat aldatzekoa beharrezanaren eta gatazka- edo kalte-arriskuaren irizpideen arabera (Sánchez-Vidal eta Morales-Díaz, 2002). Esku-hartze sozialaren bost funtzio definitu dituzte (elkarren osagarri dira, eta ez elkarren baztertzaila):

- Pertsonen osasun-, hezkuntza- edo gizarte-zerbitzuak ematea, gizarte-beharrezaneko edo komunitateko irizpideen arabera (testuinguru sozial hurbilean ematen dira, eta pertsonen eta kolektiboen baliabideak sustatzea dute helburu).
- Giza baliabideak garatzea: sustapena, babes-sareak, tokiko elkarteetan parte hartzea, antolaketa komunitarioa, osasun-programak, auzoa garatzeko programak eta abar.
- Arazo psikosozialak prebenitzea: lehen mailako prebentzioa, bigarren mailakoa (arreta orokorra eta zerbitzuen berrantolaketa) eta hirugarren mailakoa (errehabilitazioa eta bergizarteratzea).
- Gizarte-berreraikuntza: erakunde «artifizialak» eratzea (tratu txarrak jasan dituzten pertsonentzako etxeak, harrera-familiak, komunitate terapeutikoak, elkarlaguntza-taldeak...) jatorrizko taldeen (familiak, kideak, komunitatek...) kohesioaren eta gizarte-funtzioaren galera konpentsatzeko oso despertsionalizatuta dauden gizarteetan.
- Gizarte-aldaketa, zentzu «gogorrean»: gizarte edo komunitate baten egitura eta funtzionamendua eraldatzea, eskueran dauden boterea eta gizarte-baliabideak maiz birbanatzea.

Lagun-egite soziala da gizarte-zerbitzuen prestazio nagusia (Fantova, 2015). Pertsonalizazio-prozesua zein sozializazio-prozesua sustatu nahi ditu. Oreakatu egiten ditu banakako esku-hartzea, arreta plan pertsonalizatuaren bidezkoa, eta talde-lana, gizarte-babesaren eta nor bere buruari laguntzearen bidezkoa. Konexio garrantzitsuak mantentzen ditu eguneroko bizitzako beharrezanaren artean, sarean lan eginez. Erreferente ditu pertsona eta familia, edo pertsonak subjektu sozial gisa duen jatorrizko ingurunea, zeinean beharrek gizarteratzeko zentzurik esanguratsuen hartzen baitute.

Acompañamiento en la reducción de riesgos y daños asociados al uso de drogas y adicciones

Marlatt-ek honela definitu zuen arrisku eta kalteak murriztea: politika- eta programa-multzoa da, helburu nagusi duena substantzia psikotropikoen erabileraren ondorio kaltegarriak murriztea, bai erabiltzaileei dagokienez, bai haien familiei eta komunitateei dagokienez (Marlatt, 1996). Droga-mendekotasunetan esku hartzeko filosofia hori 90eko hamarkadan sortu zen, drogak bide parenteraletik erabiltzen zituzten pertsonen artean GIBak intzidentzia handia izatearen ondorioz, erantzuna eman nahirik eredu mediko baten porrotari, eredu horrek abstinentsia jotzen baitzuen droga-erabiltzaileentzako jomuga bakartzat. Arrisku eta kalteak murriztearen eredu onartzeak aldaketa ekarri zien tratamendu-programen helburuei eta haien azpiko filosofiari. Hala, droga-kontsumoa gizakiaren berezko jokabidea zela onartzen da. Onartzen da arriskuak zenbait faktoreren arabera direla, eta kontsumo-ohitura funtsezko faktore bat dela. Ulertzen da kalteak multidimentsionalak direla eta abstinentsia aukera gisa proposatzen da, ez baldintza gisa.

Arrisku terminoa erabiltzen da deskribatzeko alkohola edo beste droga bat kontsumitzeko praktika zehatz batek zer probabilitate duen nahi gabeko ondorio edo efektuak eragiteko, eta pertsonaren jokabidean jartzen du arreta. Kaltea termino osagarria da, eta erabiltzen da ondorio jakin bat deskribatzeko osasunerako nahi gabeko edo negatibo gisa. Arriskuak jokabidetzat hartzen dira, eta alda daitezke (handitu edo gutxitu) droga-erabiltzailearen kontsumo-ohituren eta bizimoduaren arabera. Arrisku eta kalteak murriztearen ereduaren ikuspegitik, ulertzen da drogak kontsumitzen dituzten pertsonak era askotako egoera pertsonal eta sozialak dituztela, eta horrek banakako hurbilketa bat eskatzen duela, hierarkikoa eta pragmatikoa, eta egin daitekeena lehenetsi behar dela, idealaren aurretik. Programa horiek egokiak dira baldin eta pertsona batek, une jakin batean, behar adinako gaitasun edo motibaziorik ez badu abstinentsia mantentzeko kontsumitzen dituen abusu-substantzietan. Aldaketa lor daiteke helburu sinesgarrien bidez, kontutan hartuta pertsona aldaketaren zein unetan dagoen (Insúa, Lledó eta Grijalvo, 2001; Iraurgi, Póo eta Markez, 2004; Markez eta Póo, 2000).

Eredu horrek dakarren aurrerapenik handiena da kontsumitzaileek eta haien komunitateak protagonismoa eta erantzukizuna hartzen dutela, osasunari dagokionez. Kontuan hartzen da pertsona batzuk izan daitezkeela drogak automedikazio gisa kontsumitzen dituztenak, emozio negatiboen edo traumen aurreko babes moduan. Laguntza-lotura eratu ahala, berezitateko alderdiak integratzeak larritasun-maila hobetu dezake, eta mesedegarri izan daiteke bizimodu osasungarriagoetara aldatzeko.

Arrisku eta kalteak murrizteko programek, oro har, badute ikuspegi komunitarioa, diziplina anitzekoa, konpetentzia pertsonal eta sozialean oinarritua; eta alda-

keta- eta aurrerapen-helburuak jokabidezkoak zein sozialak dira. Horrek esan nahi du kontsumitzaileek aldatu egin behar dutela kontsumo-ohitura, eta aurrera egin sistemarekin harreman handiagoa izaterantz. Sistemak, berriz, aldaketak egin behar ditu bere balioetan eta funtzionamenduan, lotura bat egon dadin kontsumitzaileen eta sistemaren artean, alderdi guztietan: sanitarioa, soziala, judiziala, poliziala... Lotura horrek, azken batean, lagundu egingo du kontsumitzaileak gizarteratuago egon daitezen eta bizi-kalitate hobea izan dezaten. Koadro honetan, laburtuta ematen ditugu arrisku eta kalteak murrizteko programa nagusiak, Europari dagokionez:.

10. koadroa. Arrisku eta kalteak murrizteko programak

DROGAK ETA ADIKZIOAK MONITORIZATZEKO EUROPAKO ZENTROAK EBALUATU ETA ONARTU DITUEN ARRISKU ETA KALTEAK MURRIZTEKO PROGRAMAK (Rhodes & Hedrich, 2010):

Adikzioak tratatzeko laguntza-programak:

- Agonista opiazeoen bidezko mantentze-programak. Frogatuta dago ezen, pertsona gehienentzat metadonak oso ondo funtzionatzen badu ere, beste batzuek ez diotela erantzuten tratamendu horri, bertan behera uzten dutela edo beste opioide batzuk kontsumitzen jarraitzen dutela kalean. Azken hamarkadetan ondorioztatu denez, ebidentzia klinikoan oinarritutako ahalik eta aukera terapeutiko gehien erabili behar lirateke farmakoterapiari, pertsona bakoitzaren ezaugarrien eta beharrezkoen arabera tratamendurik egokiena eskaini ahal izateko.
- Heroinaren bidezko tratamendu-programa: Opioideekiko mendekotasunaren tratamenduan diazetilmorfina (heroina) erabiltzeko saiok egin dira zenbait herrialdetan, legez kontrako opioideen kontsumoak eragiten duen kaltea arintzearen, eta emaitzak positiboak izan dira. Balantze orokorra positiboa da, eta nabarmenezkoak dira osasun fisikoarekin eta psikikoarekin zerikusia duten hobekuntzak, baita gizarteratzearen eta laneratzearen ingurukoak ere.

Esku-hartze soziosanitarioaren bidezko programak:

- Xiringak trukatzeko programak: Gaur egun, xiringen trukea, beste osasun-prestazio batzuekin batera, sartuta dago droga-mendekotasuna tratatzeko edo arriskuak eta kalteak arintzeko zerbitzuetan. Kanpo-kontsulten zentroak izan daitezke, edo eskakizun txikiko zentroak, gainbegiraturako kontsumorako gelak, edota bestelako osasun- zein gizarte-zerbitzuak. Oro har, xiringa esterilak eskuratzen dira (farmazia-establezimendu ofizialetan edo zentro komunitarioetan), eta hornidurarako hainbat aukera daude: doan ematea, saltzea, erabilien truke berriak ematea. Inhalatzeko materialak ere banatzen dira truke-programetan, hala nola pipak edo aluminio-papera. Halaber, motibazio- eta laguntza-teknikak erabiltzen dira, edo kontingentziei aurre egiteko jokabide-teknikak, GIBaren kontrako antigorputzak detektatzeko proba egin dadin sustatzeko.
- Gainbegiraturako kontsumorako gelak. Profesionalek gainbegiraturako osasun-laguntzako baliabideak dira kontsumo-gelak. Drogen erabiltzaileek modu seguru eta higienikoan kontsumi dezakete leku horietan. Zerbitzu guztiak espezializatuak dira, eta droga-kontsumitzaileentzat ezarritako zerbitzuen multzoan sartzen dira. Kontsumo-gelen eraginkortasuna ebaluatzeko azterketen arabera, emaitza positiboak lortzen dira xede-populazioaren norainokoari dagokionez eta drogak kontsumitzeko ingurune higieniko eta osasungarria eskaintzeari dagokionez.
- Eskakizun txikiko gizarte-programek droga-erabiltzaileak integratzen dituzte, eta lortu beharreko helburuak negoziatzeko erantzukizuna sustatzen dute, ingurune seguruan.

Lagun-egite terapeutikoa

Definizioa

Lagun-egite terapeutikoa honela definitzen da: programa kliniko eta soziokomunitario bat, gaixotasun mentala edo droga-mendekotasuna duten pertsoneri eta beraien senideei laguntzeko lotura terapeutiko baten bidez. Bi hauen arteko interrelazioa dakar: eredu klinikoa, psikologiako profesionalek pertsonari zuzeneko arreta ematea jasotzen baitu, eta eredu komunitarioa, ingurune- eta gizarte-alderdietarako arreta jasotzen baita, pertsonaren gaur egungo testuinguruan. Eskatzen du gizarte- eta osasun-arloetako esku-hartzeen koordinazioa eta partaidetza, nor bere burua zaintzeko hasierako mailatik maila espezializatuenetara. Dimensio klinikoa du ezaugarri. Lagun egiteko beste mota batzuetan ez bezala, psikoterapeuta baten gainbegiratzea behar da. Aukera ematen du gaixotasun mentala duen pertsonaren familia- eta komunitate-loturak mantentzeko. Hori da errehabilitazioaren ezaugarri nagusietako bat, eta, halaber, ezinbesteko osagaia da gaixotasun mentala duen pertsonen bizi-kalitatea sustatzeko eta hobetzeko (Kuras de Mauer eta Resnizky, 2011; Rossi, 2007).

Argentinan du jatorria, Enrique Pichón-Rivièreren eskutik (Pichón-Rivière, 1971). Espainian, 80ko hamarkadan hasi zen lagun-egite terapeutikoaren historia, nahasmendu mental larria zuten pertsonekin. Lotura terapeutikoa sustatzen du, oinarritzat hartuta erabiltzaileak autonomia eta parte hartzea izatea erabakiak hartzerakoan, alor hauetan: tratamendua, prebentzioa, arreta eta gizarteratzea (Saiz-Galdós eta Chévez, 2009).

Espazio publiko zein erabiltzailearen etxean eskaintzen ditu arreta eta laguntza, banakako zein taldekako lagun-egiteen ikuspegitik. Prestakuntza eta gainbegiratzea eskatzen du, eta aldiro-aldiroko banakako kontaktuan gauzatzen da lotura.

Lagun-egiteak, pertsonarengandik eta haren ingurunetik hurbil dagoenez, zubi-lana egin dezake arreta espezializatuko zerbitzuekin, larrialdiko deribazioarako, krisi-egoerarik gertatuz gero, edo birgaixotzeen edo agerraldien detekzio goiztiarrerako. Zerbitzuen estaldura handitu dezake, eta familiarik ez duten pertsona gehiagorengana irits daiteke.

11. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko funtzioaren oinarritzko printzipioak

Lagun-egite terapeutikoko esku-hartzeak aintzat hartzen ditu esku-hartze psikologiko orearen printzipioak:

- Enkoadratzea.
- Konfidentzialtasuna.
- Segurtasuna.
- Esku-hartzearen egitura argia izatea, esku hartzeko protokolo adostuekin, eta esku hartzeko muga zehatzak ezartzea.
- Erabiltzaileekiko lankidetzaren harremana.
- Aktiboki entzutea.
- Empatia.
- Konpromisoa.
- Malgutasuna.
- Gainbegiratzea.
- Esperientzia traumatikoaren balidazioa eta aldaketarako motibazioa.

Lagun-egite terapeutikoko kompetentziak

Lagun-egite terapeutikoan honako kompetentzia hauek sustatu behar dira:

- Benetako harreman terapeutikoa.
- Talde egonkor batek babestea eta gainbegiratzea, eta antolakuntza esplizituki formulatzea: kasu bakoitzeko saio-kopurua, maiztasuna eta saioen iraupena.
- Erabiltzaileek parte hartzea lagun egiteko eredu kolaboratibo garatzen, ulertuak senti daitezen eta tratamenduan aktiboki parte-hartzen dutela ikusi.
- Aintzat hartzea pertsonen bizipenak eta historia biografikoa, pertsonaren esperientzia subjektiboa baliozkotzea, eta, aldi berean, esperientzia horiek bizitzeko eta hautemateko ikuspegi eta modu berriak zabaltzea.
- Euste garbia eta bere buruari kalterik ez egiteko konpromisoa. Kalteen arriskua aintzat hartu behar dute lagun-egileek eta antolatzaileek, haiek prebenitzeko eta krisiei eusteko, gertatuz gero.
- Eduki emozionala ulertzeko eta hari erantzuteko gaitasuna.
- Taldekako esku-hartzeak egiteko gaitasuna.

- Prestakuntza- eta gainbegiratze-saiok egiteko gaitasuna, baita kasuko saiok egitekoa ere.
- Prozesuak ixteko eta deribatze gaitasuna.
- Prozesu terapeutikoa eta emaitzak era behagarrian ebaluatze gaitasun.

Lagun-egite terapeutikoaren helburuak

- Emozioei eustea: Eustea funtsezkoa da, eta terapan lagun egiten duenaren lehenengo funtzioa. Emozioak erregulatzeko zailtasuna duten pertsonen kasuan (dela bizi-krisiaren ondorioz, dela emozio-ezegonkortasunerako joera dutelako, berez), autoerregulazioa da helburua; prozesu psikoterapeutikoa edozein unetan dagoela ere, eustea eta bulkadak gauzatu daitezten ekiditea da lagun egiten duenaren eginkizuna.
- Eustea da lagun egiteko harremanean sorturiko emozio biziak defentsiban jarri gabe prozesatzeko gaitasuna. Eusteak balio du harreman terapeutikoa mantentzeko emozio oldarkorrek edo mingarriak egon arren.
- Oso garrantzitsua da norberaren emozioei eustea eta sentimendurik ez agertzea, interferentzia egingo badiote adeitasun-, kontsiderazio eta interes-jarrerari. Eta sentimenduak kontuan hartzea, agertzen badira, informazio-iturria baitira harremanaren alderdi estruktural eta dinamikoak interpretatzeko.
- *Insight* delakoa sustatzea: Esplorazioa eta mentalizazioa ahalbidetzea, epaitzen ez deneko harreman baten barruan. Antolakuntza psikikoa ematea, entzute aktiboaren eta lotura-harremanaren bitartez: zergatiak aztertzea, emozioen intentzioa, mentalizazio-prozesu batean. «Insight» deitzen diogu informazio emozionala goi-prozesu kognitiboetan integratzeari.
- Norberaren sormena hedatzen laguntzea. Pertsonaren interesekin lotura duten jarduerak proposatzean, errealitatearekin egiten da topo berriro, eta gizarteratzean aurrera egiten ari delako pertzepzioa sustatzen eta indartzen da. Psikismoaren arlo trebe eta sendoak berraktibatzeak laguntzen du nia indartzen barneko tentsioak antolatzeko ardatz gisa.

Lagun-egite terapeutikoko tresnak

Jarraian erakusten dira proposatzen dugun lagun-egite terapeutikoko prozesuan erabilitako materialetako batzuk. Gida-tresnak dira, banakako zein taldekako lagun egiteko prozesuaren ebaluazioa eta jarraipena egiteko.

12. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Elkarrizketa

LAGUN-EGITE TERAPEUTIKOKO TRESNAK ELKARRIZKETA

Hauek biltzen dira:

- Datu soziodemografikoak.
- Eskariaren azterketa.
- Historia pertsonala eta genograma. Jatorrizko familia eta oraingo familia.
- Gertaera esanguratsuen kronograma.
- Prestakuntzarako baliabideak eta baliabide okupazionalak.
- Profil psikosoziala.

13. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Lagun-egitearen metodologiaLAGUN-EGITE TERAPEUTIKOKO PROZESUA.
LAGUN-EGITEAREN METODOLOGIA

Lagun-egite terapeutikoaren metodologia da esparru bat ezartzea, zeinaren bidez pertsonak bere asteroko hitzordura joateko erantzukizuna baitu:

- Helburuak eta ekintzarako epea proposatzen dira; epea beti berrikusi ahal izango da, nolako eboluzioa ikusten den.
- Enkoadratzeak oso kontuan hartzen ditu gizakia eta haren mugak; hortaz, beraren arabera ezartzen dira lagun-egitearen maiztasuna eta iraupena.
- Emango den laguntzaren funtzionamendurako baldintza orokorrak zehaztea da kontratuaren xedea.

14. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Esku-hartzearen egituraLAGUN-EGITE TERAPEUTIKOKO PROZESUA.
ESKU-HARTZEAREN EGITURA

Honelakoa izan daiteke:

- Banakakoa edo taldekoa.
- Iraupen mugatua du: gutxienez hiru hilabete eta gehienez urtebete.
- Prozesu terapeutikoan laguntzeko ezarritako helburu pertsonalak lortzea du xede.
- Lagun-egiteen maiztasuna: astean behin edo hamabostean behin (pertsonaren beharrianen arabera).
- Lagun-egiteen iraupena: banakako lagun-egiteak 45-50 minutu irauten du, taldeko lagun-egiteak 60-90 minutu..

15. koadroa. Erabil dezakegun lagun-egite terapeutikoko kontratu baten eredu

LAGUN-EGITE TERAPEUTIKOKO KONTRATUA	
<p>Ordutegiak Zenbat egun astean Denborak (hasteko puntualtasuna) Baldintzak (joaterik ez dagoenean, behar beste denbora lehenago abisatu) Konfidentzialtasuna</p>	
LAGUN-EGITE TERAPEUTIKOAREN ESKAERA	
<p>Lagun-egite terapeutikoa eskatzen dut honentzat: _____, NANA: _____ Gizarte-ekintza: _____, afiliazio-zk.: _____, Tratamendu psikoterapeutikoa/ medikoa jasotzen ari da nire ardurapean, eta diagnostiko hau dauka: _____.</p> <p>Lagun-egite terapeutiko hori honako modalitate honen arabera ezarri beharko da: Zenbat ordu egunean: _____ Zenbat hitzordu astean: _____ Lekua (bizilekua, ikastetxea, erakundea eta abar): _____ Helburuak: _____ Jarduerak: _____ Data, sinadura eta profesionalaren zigilua</p>	
ERABILTZAILAREN ALDETIK	
<p>Zerbitzua eskatzea. Pertsona laguntzailearekin harremanetan jartzea, ezarritako hasierako esparruaren barnean, bai hitzordu bat hitzartzeko bai hura deuseztatzeko. Barne-egoerarekin kontaktua hartzea, laguntzen dion figuratik askatzen / hari uko egiten joateko pixkanaka, hobekuntza txikiak detektatzen diren neurrian. Hitzordu guztietara puntual joatea, eta, ezinezkoa balitz, aldeztu aurretik abisatzea. Proiektua egiteko behar diren datuak ematea; Datuen Babesaren Legearen arabera babestuko dira. Harremanetan jartzeko edo hitzorduak deuseztatzeko arrazoiak justifikatzea, aldeztu aurretik hitzartutako helburuen arabera. Errespetuzko jarrera mantentzea: alegia, ezingo duela hitzordura joan inolako substantziaren eraginpean edota kontzientzia-egoera asaldatuan. Ez jardutea modu erasokorrean ez norberaren aurka ez lan-taldearen aurka.</p>	
LAGUN EGITEN DUEN PERTSONAREN ALDETIK	
<p>Konfidentzialtasunari eustea psikoterapiaren inguruetik kanpo. Hitzordu guztietara puntual joatea, eta, ezinezkoa balitz, behar beste denbora lehenago abisatzea lagun egiten zaion pertsonari. Epe laburrerako eta ertainerako hobekuntza-helburu zehatzak hitzartzea, eta neurriren bat ezartzea aldi behingo berrikuspenetan helburuak noraino bete diren baloratu ahal izateko. Lagundutako pertsonaren hobekuntza aitortzea. Erabiltzailera errespetatzea, zinezko onarpena eta ulertze enpatikoa direla bide, eta oinarritzko laguntza-jarrera hori transmititzea. Lagun egiteko prozesua etengabe ebaluatzea. Etengabeko gainbegiratzea eta koordinazioa erreferentziako profesionalarekin. Mugak errespetatzea eta ezarritako mugak eta konpromisoak bete daitezela arduratzea.</p> <p>Nik, _____(e)k, lagun-egite terapeutikoari dagokion guztia irakurri dut, eta horri buruzko informazio argia eta zehatza jaso dut goian aurkeztutako puntuen bitartez.</p> <p>Erabiltzaileren sinadura _____ Lagun egiten duen pertsonaren sinadura _____</p>	

16. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Taldeko lagun-egitea eta autolaguntza-taldeak

LAGUN-EGITE TERAPEUTIKOKO PROZESUA. TALDEKO LAGUN-EGITEA. AUTOLAGUNTZA-TALDEAK

Autolaguntza-taldeak txikiak dira, batez beste 10 pertsona izaten dituzte. ElTetan (elkarri laguntzeko taldeak) parte har dezaketen pertsonen gutxieneko eta gehieneko kopuruak zehaztu behar dira.

Gutxienez, 5-6 pertsona: gutxiago izanez gero, komunikazioaren inhibizioa ager daiteke, taldea desegingo ote den beldurrez.

Gehienez, 15-16 pertsona: gehiago izateak intimitatea eta konpromisoa zailtzen ditu.

- Harrera. ElTan parte hartu nahi duten kideei harrera egitea funtsezkoa da. Harrera horretan azaldu behar dira taldean sartzeko irizpideak (motibazioa, konpromisoa), zer eskaintzen den, nolakoa den taldearen egitura, eta zer eskubide eta betebeharrak (arau) errespetatu eta onartu behar dituzten parte-hartzaileak.
- Homogeneotasuna/Heterogeneotasuna. Homogeneotasunak erraztu egiten du taldearen kohesioa, hau da, parte hartzen duten pertsonak batzen dituen esperientzia komuna.
- ElT itxia/irekia. Taldea itxia edo irekia izan daiteke. Itxia denean, errazago lortzen da kohesioa. Praktikak, hala ere, ElTak irekiak izatearen alde egiten du (heriotzak, uzteak, kide berriak), eta halakoxeak dira talde gehienak. Kide berrien sarrera orekatua eta bideragarria izan dadin, taldea aldian behin irekitzea proposatzen da; adibidez, hilean behin irekitzea.
- ElTko pertsona erraztailea. Elkarriketa eta parte-hartzaileen hautaketa. Taldearen ezaugarriak eta arauak azaltzen dizkie parte-hartzaileei. Gainera, taldeari buruzko itxaropenak eta beldurrak baloratzen ditu. Banakoen integritatea zaintzen du, eta pertsona zaurgarrienak babesten ditu. Talde-dinamika eta parte-hartzea sustatzen ditu. Jorratu beharreko arazoak identifikatzen ditu, pertsona bakoitzaren beharrezan araberak. Giro atsegina sortzen du lanerako nahiz harremanetarako, eta taldearen iraupena errazten du horrela. Taldeari taldekideen beharrezan araberak garatzen uzten dio. Ezinbestekoa da erraztailea pertsona kualifikatua izatea, eta, gainera, oso lagungarria izaten da beste profesional batek hura gainbegiratzea.
- Funtzionamendu-arauak. Printzipio edo arau batzuk ezarri behar dira, oinarri hauek izango dituztenak:
 - Konfidentzialtasunaren errespetua.
 - Elkarri laguntzearen printzipio terapeutikoa.
 - Taldean banakoen eskubideak babestea.
 - Taldeak onargarri eta egokitzat definitutako arauetako adostasuna:
 - taldean drogarik ez erabiltzea.
 - indarkeriarik ez erabiltzea.
 - saioetara joatea eta hutsegiteak justifikatzea.
 - taldearen kontu guztiak taldeari dagozkio.

Taldeko kide guztiek onartu eta adostu behar dituzte ezarritako arauak.

- Iraupena/Maiztasuna. Bilerak egiteko eguna eta ordua ezarri behar dira, kide guztientzat egokiak. Bilerek bi ordu inguru iraun behar dute.
- Espazio fisikoa. Bilerak egiteko tokia finkatu behar da, eta, ahal dela, beti toki bera izango da.

Komunikazio errazeko leku batean kokatutako espazioa izango da, eta eroso.

17. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak Talde terapeutikoa

LAGUN-EGITE TERAPEUTIKOKO PROZESUA. TALDE TERAPEUTIKOA (Yalom, 1995)
<p>Taldearen faktore terapeutikoak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unibertsaltasuna. Esperientzia komuna partekatzea. • Altruismoa. Entzutea, enpatia, elkarri laguntzea. • Taldearen kohesioa. • Kidetasun-zentzua. • Pertsonen arteko ikaskuntza. <p>Orainaren garrantzia: taldean, hemen eta orain banakako esperientzia bizitzearen garrantzia.</p> <p>Taldeko kideak hemen eta orain bizi dira, eta sentimendu sakonak garatzen dituzte besteekiko, hots, terapeutarekiko eta taldearekiko.</p> <p>Bileran gertatzen ari denak lehentasuna du kanpoko bizitzan gertatzen ari denaren aldean.</p>

18. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Nola aztertu oraina?

LAGUN-EGITE TERAPEUTIKOKO PROZESUA. NOLA AZTERTU ORAINA?
<ul style="list-style-type: none"> • Pentsa ezazu hemen eta orain. • Bila itzazu «hemen eta orain» horien baliokideak. • Izan zaitez adeitsua, baina irmoa. • Ekarki ikuspegia kanpotik barrura, eremu abstraktutik espezifikora, eremu orokorretik pertsonalera. • Saiatu konpromisoren bat lortzen (pauso bat eman dezala «hemen eta orain»). • Eskatu pertsoneri elkarrekin hitz egin dezatela. • Erabil itzazu sentimenduak informazio gisa. • Kontuz ibili zure iruzkinak formulatzean. Birdefinitu zentzu emankorrean, ez akusaziozkoan. • Aukeratu atzeraelikadurarako unea. Batzuetan, hobe da hura geroratzea. • Bila itzazu mehatxua apaltzeko metodoak. Elkarrekintza positibora jo behar da; baldintzazkoa eta subjuntiboa erabiltzeak segurtasuna ematen du. • Lagundu ezazu parte hartzen duten pertsonak elkarrengandik desberdindu daitezen. Erabateko berdintasunaren azpian erresistentzia agertzen denean, arakatu desberdintasun txikiak (erabili lupa). • Isilune luze baten aurrean, erabil ezazu isilunea gertatzen ari denaz mintzatzeko. (Adibidez: «Hainbat informazio baliotsu atera genezake, baldin eta gutako bakoitzak taldeari azalduko balizkio isilunean izan dituen pentsamenduak»). • Gogora ezazu bakoitzak bere arazoan berak nahi duen adina sakontzeko eskubidea duela.

19. koadroa. Lagun-egite terapeutikoko tresnak. Lotura

ENRIQUE PICHÓN RIVIÈRE-REN LOTURAREN TEORIA

Lotura normala da bi aldeek muga zehatza duten eta argi desberdinduta dauden harremana (Pichón-Rivière, 1971).

Bi eremu psikologiko daude loturan: barruko eremua eta kanpoko eremua.

- Barruko eremua: lotura bat ezartzen da, hots, objektu-harreman bat ezartzen da barruko objektu batekin. Barruko lotura ere deitzen zaio. Niak norberaren barruan kokatutako objektu baten irudiarekin harremana izateko modua litzateke. Loturari dagokionez, pertsona baten izaera —jokatzeko ohiko modua— barruko objektuarekiko harremanaren bidez uler daiteke.
- Kanpoko eremua: kanpoko loturari dagokio; beraz, zehatza da, eta jokabide bat dakar berekin. Objektu batekiko harreman partikularra litzateke; harreman horretatik sortzen da objektu horrekiko jokabide gutxi-asko finkoa, zeina automatikoki errepikatu ohi den joka-araua osatzen baitu, hala objektuarekiko barruko harremanean nola kanpokoan. Arlo psikosozialari gehien interesatzen zaiona da (subjektuen artekoa).

Barruko loturak eta kanpoko loturak kiribil dialektikoaren prozesu batean integratzen dira. Hasieran kanpoko den lotura gero barrukoa bihurtzen da, eta gero kanpoko berriro ere, eta ondoren berriz bihurtzen da barrukoa, betiere espiral dialektikoaren formula taxutuz, barrutik kanporako eta kanpotik barrurako igarobide horretan. Horrek barruaren eta kanpoaren arteko mugen nozioa eratzen laguntzen du. Horren ondorioz, pertsona jakin baten barruko munduaren ezaugarriak eta beste pertsona batzuen barruko munduarenak guztiz desberdinak dira kanpoko errealtateko esperientzia beraren aurrean (Pichón-Rivière, 1971).

LOTURAREN EZAUGARRIAK

Lotura beti da lotura soziala, pertsona bakarrarekikoa izan arren. Nortasun osoa dago inplikaturatuta loturan.

LOTURA TRANSFERENTZIALAK

Lotura transferentziala gertatzen da pertsona batek beste batengan lagatzen duenean, desplazamendu- edo proiektzio-mekanismo baten bitartez, barruko objektu jakin bat, eta, hartara, pertsonarekin lotura ezartzen duenean. Horregatik, psikoanalisiaren bidez harreman transferentziala ezartzen da analistarekin; bizitzako lehen aroko jatorrizko lotura berpiztu daiteke, eta, horrela, irudi horien izaera zuzendu eta errealtatearen ikaskuntza burutu (Pichón-Rivière, 1971).

Jarraian eskainiko dizkizugu lagun-egite terapeutikora hurbiltzeko zenbait formulazio. Ondoen datorkiguna erabil dezakegu laguntza-harremanaren bilakaera deskribatzeko, ebaluatzeko eta haren jarraipena egiteko.

20. koadroa. Formulazio psikoanalitikoak

FORMULAZIO PSIKOANALITIKOAK
<p>Nortasunaren egiturazko alderdiak jasotzen ditu. Nortasunaren alderdi egonkor eta iraunkorrei dagokien deskribapena da. Deskribapen zehatzago baterako, hauek har ditzakegu ardatz:</p> <ul style="list-style-type: none"> Niaren funtzio autonomoak. Barruan hartzen ditu disrupzio biologikoak, pertzepzioarenak, mugimenduarenak eta abarrekoak, eta errealtate-judizioa. Afektuak, bulkadak eta defentsak. Pertsonak bere bulkadak azaltzeko erabiltzen dituen moduak eta ezaugarriak deskribatzen ditugu. Zer sentimenduk eusten diote? Defentsa-mekanismoen deskribapen laburra ematen dugu. Objektuekin zerikusia duten funtzioak. Pertsonak harremanak izateko dituen ereduak deskribapena. <i>Self</i>arekin zerikusia duten funtzioak. Hemen, lagundutako pertsonak koherentziari, egonkortasunari eta bere buruaren ebaluazio positiboari eusteko dituen trebetasunak deskribatzen ditugu. <p>Nortasunaren alderdi dinamikoak. Hemen, funtzionamendu psikologikoaren berezitasunak aztertzen ditugu. Lagun egiten zaion pertsonaren desirekin, senekin, beharrekin eta beldurrekin zerikusia duten gaien azterketa sakona. Dagozkien gatazkak, esanahiak eta motibazioak ere jasotzen ditugu.</p> <p>Aurrekari ebolutiboak. Deskribatzea nola egin dien aurre lagundutako pertsonak bere garapeneko etapa eta gertaerei, batez ere haurtzarokoei eta nerabezarokoei. Familiako krisiak, eskola, gorputza, sexualitatea, autonomia eta abarrekoak sar daitezke.</p> <p>Egokitze-alderdiak. Hemen, lagundutako pertsonaren funtzionamenduaren alderdi sendoak azaltzen ditugu. «Indargune» horiek erabil daitezke haren egokitzapenari eta etorkizunean izan lezakeen bilakaerari buruzko pronostikoak egiteko.</p>

21. koadroa. Persons eta Tompkins-en elementuak formulazio kognitibo konduktualean (Persons & Tompkins, 1997)

FORMULAZIO KOGNITIBO KONDUKTUALA
<p>Kasu honetan, zenbait elementu aintzat hartuta lortzen da formulazioa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Arazoen zerrenda. Lagun egiten diogun pertsonaren zailtasun nagusi guzti-guztien zerrenda egin behar da. Zerrenda horretan, hitz deskribatzaileak erabiliko ditugu, sinpleak eta zehatzak. Uste nagusiak. Lagun egiten duen pertsonak deskribatu egiten du lagundutako pertsonak bere buruaz, besteez eta munduaz duen ikuskera. Hipotesiak ere idazten ditu: zer arazoirengatik edo zer egoeraren ondorioz irauten ote duten lagundutako pertsonaren arazoak. Prezipitagarriak eta egoera aktibatzaileak. Deskribapen labur batean azalduko da kanpoko zer gertaera eta egoerak aktibatzen dituzten uste nagusiak, zeinek, beren aldetik, sintomak eta arazoak abiarazten baitituzte edo bulkada indartzaile gisa balio baitute analisi funtzional batean. Lan-hipotesia. Hauxe izango da harremanaren muina. Hemen, lagun egiten duen pertsonak «historia bat kontatzen du». Bertan, deskribatuko da zer lotura dagoen alde aurretik osatu dugun arazo-zerrendaren, uste nagusien eta egoera edo gertaera aktibatzaileen artean. Sorburuak. Lagun egiten duen pertsonak lagundutako pertsonaren bizitzaren lehen aroko xehetasun, gorabehera edo bizi-egoeraren batzuen kontakizuna egiten du. Kontakizun horren bitartez saiaturiko da azaltzen nola bereganatu duen lagundutako pertsonak aurretik identifikatu dugun sinesmen- eta iritzi-sistema. Tratamendu-plana. Analisiaren ondoriozko helmuga eta esku-hartzeen multzoa.

22. koadroa. Kasu baten formulazioa terapia sistemikoaren arabera(Eells, 2011)**KASU BATEN FORMULAZIOA TERAPIA SISTEMIKOAREN ARABERA**

Honelako formulazioak familiaren egitura eta antolaketa ditu ardatz. Edo, beste era batera esanda, familia-sistemaren forma espezifikoa.

Horretarako, egiturazko hipotesi bat formulatzen dugu, familia-sistemaren deskribapenean oinarritua, honako hauek kontuan hartuta:

- Kohesioa, komunikazioa, konfiantza.
- Azpisistemak. Ezkontideen azpisistema eta neba-arreben azpisistema.
- Mugak (barrukoak), belaunaldien arteko rolak.
- Iragazkortasuna (kanpoko mugak), familiaren eta gizarte-ingurunearen arteko harremana.
- Formulazioa osatzeko, hau erants daiteke:
- Egiturazko mapa edo familiaren genealogia.

23. koadroa. Kasu baten formulazioa ikuspuntu humanistatik (McWilliams, 1999)**KASU BATEN FORMULAZIOA IKUSPUNTU HUMANISTATIK**

Oinarritzko lau galderari emandako erantzunen bidez egiten da:

- Nor da pertsona?
- Zer gertatzen zaio?
- Nolakoa da bera (pertsona)?
- Zer egin?

NOR DA PERTSONA?

Hemen deskribatu egingo dugu pertsona. Kategoria sozialetan kokatuko dugu, eta, gainera, kanpoko ezaugarri bereziren batzuk gehituko ditugu. Gainera, lagun egiten duen pertsonarekiko elkarrekintzaren oinarritzko alderdi psikologiko batzuk erantsiko ditugu.

ZER GERTATZEN ZAIO?

Pertsonaren arazoa deskribatu behar dugu, erreferentzia-esparruari buruzko iritziarekin batera. Kontsultaren arrazoia adieraziko dugu, nolako testuinguruan agertzen den aztertuko dugu, eta aipatutako zailtasunak nolako interakzioa duen laguntzen ari gatazkaizkion pertsona horren bizitzaren beste alderdi batzuekin. Pertsona horrentzat espero behar litzatekeen baina gertatzen ari ez denaren deskribapen laburra jaso behar dugu.

NOLAKOA DA BERA (PERTSONA)?

Hemen saiatuko gara ulertzen nola hautematen duen bere burua laguntzen ari gatazkaizkion pertsona horrek, nola irudikatzen duen bere burua eta zeintzuk diren beraren ikuspegitik alderdi garrantzitsuak. Hemen galdera nagusia hau da: nola hautematen du bere burua?

ZER EGIN?

Puntu honetan, ekintza-plana egin behar da, zenbait estrategia eta teknikatan banatua, pertsonari bere errutinatik kanpoko hautabideak ikusten laguntzeko. Ekintza-plan horretan, aintzat hartu behar ditugu ekintza edo estrategia horiek gauzatzeak harentzat sor ditzakeen zailtasunak.

BIGARREN ATALA

**LAGUN EGITEKO
ESPERIENTZIA BAT**

Tailerra: «Ongizate Emozionala eta Autoerrealizazioa»

Helburu orokorra

Autonomia pertsonala sustatzea laguntza-harremanaren bitartez, pertsona era autonomoan molda dadin bere gizarteratze-prozesuan..

Helburu espezifikoak:

1. Hautemandako osasuna hobetzea.
2. Ongizate emozionala handitzea.
3. Autonomia eta hazkunde pertsonala sustatzea.

Gida honetan jasotako jardueren helburua da ongizate pertsonala sustatzea lau esparru nagusitan: osasuna, ongizate emozionala, pertsonen arteko harremanak eta hazkunde pertsonala. Pertsonak gizarteratzea bultzatzen da, soziabilitatea, partaidetza-loturak, identitatea eta autoestimua sustatzearen bidez. Halaber, ongizate psikosoziala hobetzeko aldaketei esker, autonomia pertsonal handiagoa lortuko da, eta gizarte-harreman positiboak, nork bere burua onartzea eta emozio positiboak sustatuko dira. Bizi-kalitateari dagokionez, helburua da nork bere burua zaintzea eta tratamenduarekiko atxikidura hobetzea eta laguntza-baliabideen eta baliabide komunitarioen sarearekiko lotura sendotzea.

Tailerraren egitura

- Lagun egiteko taldea: Psikologoa, hezitzaileak eta begiraleak.
- Taldearen iraupena: Bi hilabete.
- Saio-kopurua: Sei.
 - Lehen saioa: Nork bere burua ezagutzea.
 - Bigarren saioa: Nork bere burua zaintzea.
 - Hirugarren saioa: Ongizate emozionala.
 - Laugarren saioa. Besteekiko harreman positiboak.
 - Bosgarren saioa. Hazkunde pertsonala.
 - Seigarren saioa. Autoerrealizazioa.
- Saioen maiztasuna: Astean behin.
- Saioaren iraupena: 90 minutu.
- Ebaluatze era: Inkesta.

Saioetan zehar, zenbait material erabiliko dira: kartoi mehea, paper-orriak, arkatzak, errotuladoreak, pegatinak eta ordenagailua (entzunezko eta ikus-entzunezko materialak erreproduzitzeko), besteak beste. Halaber, baimen informatua eskatuko da saioak grabatzeko.

Nahiz eta egokiena litzatekeen saio guztietara etortzea al bait probetxurik handiena lortzeko, ulergarria da falta justifikatu batzuk gertatzea; horregatik, taldearen hemen-orainari begiratzen zaio. Horrek esan nahi du malgutasunez mantentzen dela egin behar zena, guztiak jarraitu ahal izan dezaten. Eta aurreko saioa zerbait geratu bada, oraingo saiora ekar daiteke, eta taldearen erritmoa egokitu tailerraren helburuetara.

Saio bakoitza sei une nagusitan banatzen da:

- Erlaxatzeko dinamika: Erlaxatzeko dinamiken helburua da hemen-orainarekin konektatzea, eta talde-esparrua eta -unea sortzea.
- Etxeko lana aztertzea: Etxean egindako lana partekatze eta izandako zalantzak argitzeko unea. Halaber, etxean egindako banakako lanari balioa ematen zaio.
- Aurkezpen teorikoa: Une honen helburua da gaia eta jarduera zehaztea eta aurreko saioekin lotzea. Tailerreko saioek elkarren arteko lotura izateko, eta falta izan direnek tailerraren prozesuan integratu ahal izateko, erraztaileek laburki aurkeztuko dituzte kontzeptu nagusiak. Kontzeptu berriak edo ulertzen zailak badaude, definitu eta kontzeptualizatuko dira.
- Talde-dinamiken helburua da taldeari konfiantza eta kohesioa ematea.
- Etxeko lanak saio bakoitzeko dimentsio espezifikoak lantzekoak dira.
- Itxiera garrantzitsua da saio guztietan, taldean gertatutakoa biltzen baitu, eta aukera ematen duelako hemen-orainarekin konektatzeko, taldean uzteko taldearena dena, eta lasai eta kontziente igarotzeko kanpoko esparrura. Itxiera ez da gaiak irekitzeko, ez eta gertatutakoa komentatzeko ere, agurtzeko baizik: unean uneko pentsamendua edo emozioa adierazteko, eta hantxe uzteko hurrengo saiora arte.
- Lehenengo saioa eta azkenekoa apur bat ezberdinak izango dira: lehenengoan, tailerra aurkeztuko da, eta hasierako ebaluazioa egingo da; azken saioan, jarduna eta lortutako helburuak ebaluatuko dira.

Parte-hartzaileak

Sartzeko irizpideak:

- Borondatezkoa.
- Psikoterapian edo tratamendu psikiatrikoan egotea edo droga-mendekotasuna izatea.
- Gizarteratze-programaren batean egotea.

Hasierako ebaluazioa

Banakako aldagaien edo dimentsioen gaineko datuak jasotzea, parte-hartzaileen ezaugarri soziodemografikoak eta psikosozialak; edukiak eta metodologia erabiltzaileen profilari egokitzea, eta hobeto ezagutzea parte hartuko duten pertsonak, bakoitzari hobeto lagun egin ahal izateko, bai eta taldearen profil psikosoziala lortu ahal izateko:

- Profil soziodemografikoa.
- Osasun-profila.
- Profil soziala.
- Osasun mental orokorra.
- Egokitze soziala.
- Gizarte-babesa.
- Hautemandako estresa (kualitatiboa).
- Emozio positiboak eta negatiboak (kualitatiboa).

Galdetegiak banatu dakizkieke hurrengo saioan ekar ditzaten.

24. koadroa. Profil psikosoziala egiteko gida

PROFIL PSIKOSOZIALA EGITEKO GIDA

Galdetegi-multzo bat erabiltzen da estres-profil psikosoziala aztertzeko.

- A: Osasun Orokorri buruzko Goldberg-en Galdetegia (GHQ28) (28 item) (Goldberg & Hillier, 1979). Xede-populazioa: Populazio orokorra. Osasun mentala baloratzeko iradokitzen da. Zaintzaileentzat ere iradokitzen da. Erantzunak azken astei buruzkoa izan behar du. Norberak betetzeko galdetegia da, 28 item dituena, 4 azpieskalatan banatuak: A (sintoma somatikoak), B (antsietatea eta insomnia), C (gizarte-disfuntzioa), eta D (depresio larria). Arazo agertu berriak detektatzeko tresnatzat iradokitzen da. Puntuazioa (GHQ) kalkulatzeko, 0, 0, 1, 1 balioak esleitzen zaizkie itemen erantzunei. Mozketa-puntua GHQrako 5/6an dago (ez dago kasurik / badago kasua).
- B: Egokitze Sozialaren Eskala Autoaplikatua (SAAS) (Bobes et al., 1998) Social Adaptation Self-evaluation Scale (SASS) (Bosc, Dubini, & Polin, 1997). Helburutzat du jokabidea eta egokitze edo motibazio soziala modu errazean ebaluatzea. Saiatzen da konprobatzen zer gizarte-jokabide duten depresioaren kontrako tratamendua hartzen ari diren pertsonak. Eskalak funtzionamendua esploratzen du lan-, gizarte-, familia- eta komunitate-arloetan. 21 item ditu, eta bakoitzak erantzuteko lau aukera: Oti 3ra bitartean puntuatzen dira. Lehenengo bi erantzunak elkarren baztertzailerik direnez, guztizko puntuazioa Oti 60ra bitartekoa izango da. Ebaluaziorako, egokitze sozial normaltzat jotzen dira 35 puntutik gorako balioak.
- C: Hautemandako Gizarte Babesari buruzko Galdetegia. Hautemandako Gizarte Babesari buruzko MOS Galdetegia, (Sherbourne & Stewart, 1991)k garatua eta (Costa-Requena, Salameo, & Gil, 2007)k balidatua. Norberak betetzeko galdetegia da, eta 20 item ditu, bi arlo jorratzen dituztenak: gizarte-babes estrukturala (erantzun irekiko item bat) eta gizarte-babes funtzionala (erantzun anitzeko 19 item); eta lau faktore: babes emozionala/informazionala, ukigarria edo instrumentala, elkarrekintza positiboa eta afektiboa. Ebaluatzen ditu, batetik, gizarte-babeseko sarearen ezaugarri kuantitatibo edo objektiboak, hala nola tamaina eta dentsitatea (1. itema), eta, bestetik, pertsonari bere sarean dituen gizarte-harremanak eskura izateak eta mantentzeak dakartzkion ondorio edo eraginak (2. itemetik 20.era). Galdetegia 18 urtetik gorakoentzat da.
- D: Hautemandako estresari buruzko galdetegia, (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983)ren Perceived Stress Scale (PSS) delakoaren Espainiako bertsioa (2.0), (Remor & Carrobes, 2001) k moldatua.
- E: Afektu Positiboa eta Negatiboa - PANAS Galdetegia (Sandín et al., 1999). Emozio-zerrenda 20 aditz-lagunez osatua da; horiek deskribatzen dituzte beste hainbeste sentimendu eta emozio, eta 5 puntuko eskala batean baloratu behar dira, azken hila batean sentitutakoaren arabera.

«Ongizate Emozionala eta Autoerrealizazioa» tailerra aurkezteko diapositibak

ONGIZATE EMOZIONALA ETA AUTOERREALIZAZIOA

- Egileak:
 - Carmen Vicioso Etxebarria
 - Daimel Castillo-González
- Kolaboratzaileak:
 - Unai Herreros Sánchez
 - Álvaro Hernández Unda
 - Patricia Sánchez Benito
 - Iraide Donaire Hidalgo
 - Leire Ruiz Merino

HELBURUAK

- Helburu orokorra:** Laguntza-harremansan bitartez autonomia pertsonala sustatzea, pertsona era autonomoan moldatzeko eta, hala, gizarteratu dadin.
- Helburu espezifikoak:**
 - Hautemandako osasuna hobetzea.
 - Ongizate emozionala handitzea.
 - Autonomia pertsonala eta garapen pertsonala sustatzea.

LANTEGIAREN EGITURA

- Iraupena:** Bi hilabete.
- Sailo kopurua:** Sei.
- Maitasuna:** Astean behin.
- Iraupena:** 90 minutu.
- Ebaluazio mota:** Galdetegiak eta inkesta.
- Saiokak**
 - 1: **sailo:** Autoezagutza.
 - 2: **sailo:** Autozaintza.
 - 3: **sailo:** Ongizate emozionala.
 - 4: **sailo:** Besteikiko harreman positiboak.
 - 5: **sailo:** Garapen pertsonala.
 - 6: **sailo:** Autoerrealizazioa.

EDUKIAK I

- Lehenengo arloa:** Osasuna: Autozaintza eta autoezagutza.
 - Atxikidura.
 - Bizirikidura osasungarriak.
 - Autoezagutza.
- Bigarren arloa:** Ongizate emozionala: Emozioak ezagutzea eta autokontrola.
 - Emozio positiboak eta negatiboak.
 - Pentsamendu negatiboan erregistroa.

EDUKIAK II

- Hirugarren arloa:** Besteikiko harreman positiboak: Ase-itxutasuna eta empatia.
 - Komunikazio erribotia.
 - Ez-hizteko komunikazioa.
 - Gizarte-harreman bertak hartzea.
- Laugarren arloa:** Garapen pertsonala: Bizitzeko helburuak, autoestimua eta ingurua menderatzea.
 - Helmuga emaitzak jartzia.
 - Denbora kudeatzea eta planifikatzea.
 - Mobbazioa.
 - Autoestimua.

EBALUAZIOA

- **Ebaluazio kualitatiboa**
 - Baitan inkestatzea
 - Parte-hartzaile eta aplikatzaile anitzak
 - Talera erabiltzea: jentilaketa geroz dien paktu, zer hobetu behar den, zer gaitatu daitekeen
 - Ebaluazio kuantitatiboa
 - Profi auto-demografikoa: Sexua, Adina, Egonez ibile, Ikaslea/Maha, Eskolara, Jarduera
 - Osasun-egoia: Buruko arloa, Ordea konturatu behar du, Talareratuak
 - Profi soziala: Inkesta, Egonez ibile, Eskolara, Sexua, Iker ezteza
- **Ebaluazio profi psikologikoa:** emaitza erabiltzea, Lanegian aurkitu eta ondorengo erabilerak:
 - Galdetegiak.

GALDETEGIAK

- Datuak bizitzeko galdetegiak.
- Osasun mentalari buruzko GHQ28 galdetegia (Goldberg).
- Hautemandako gizarte-babesari buruzko PSS galdetegia (Sherbourne)
- Dokuntza sozialari buruzko galdetegia (SAAS; Bosc).

Lehenengo saioa. Nork bere burua ezagutzea

¿Quién soy? Ni el gigante de mis sueños
ni el enano de mis temores

Helburua

Tailerraren funtzionamenduaren oinarriak ezartzea. Maila formalean, helburuak, edukiak eta metodologia ezarriko dira. Talde-mailan, taldearen funtzionamenduaren arauak ezarriko dira.

Helburua da segurtasun-esparru bat sortzea, parte hartu ahal izateko, bai eta egitura argi bat ere, orientazioa eta arreta sustatzeko.

Materialak

- Kartoi meheak eta pinturak.
- Musika: Beethovenen Ilargi zuria sonata.
- Bideoa: La ventana de Johari, Jorge Bucay: (<https://www.youtube.com/watch?v=XolodNuh6EA>)
- Irakurgaiak: *El camino de la felicidad*, J. Bucay.

Saiaren egitura

Tailerraren aurkezpen metodologikoa egingo da. Zehaztuko da nola sortu zen autoerrealizazioa sustatzeko tailerra, non dagoen kokatuta erakundearen proiektuen artean, zer helburu lortu nahi diren taldean, zenbat saio izango diren, zer ordutegi eta egutegi izango dituen, zer egunetan, zer landuko den eta zer egitura izango duten saioek.

- Aurkezpen ludikoa: Parte-hartzaileek beren burua aurkeztuko dute azpitaldeetan edo binaka aurkezteko dinamiken bidez.

Ondoren, nork bere burua ezagutu eta taldera irekitzeko dinamika bat egingo da, Johariren leihoaren ariketaren bidez (test bat ohartarazteko niaren zer alderdi erakusten dizkiegun gainerakoei eta zein ez).

- Erlaxazioa: Helburua da egoera berri bati aurre egiteak sortzen duen antsietatea murriztea, talde-giroa berotzeko aurkezpen-dinamiken bidez. Erlaxazio-esaldi bat irakurriko da, eta arnasketaren funtsezko osagaiak azalduko dira.

- **Dinamika:** Taldeko arauak prestatzea. Parte-hartzaileak hironaka jarri, eta eztabaidatuko dituzte taldeko arauetan murriztu litezkeen kontu batzuei buruz; hitz egingo da errespetuaz, konfidentzialtasunaz, bizikidetzaz, puntualtasunaz eta asistentziaz.

- **Etxeko lana:** Sormenezko idazketa. Haiku bat egitea.

Taldeko sortze-lana da, eta,aldi berean, alderdi positibo eta ongizatekoekin konektatzekoa. Helburua da talde-identitatea eratzea sortze-ariketa honen bidez: esaldi bakoitzak zentzua du bere kaxa, baina multzoak, bere osotasunean, bestelako zentzua dauka, zatien batura baino oparagoa.

- **Itxiera:** Saioa itxiko da. J. Bucayren *El camino de la felicidad* irakurriko da.

Saioak aurkezteko diapositibak irakurritz hasiko gara. Zehaztuko dugu zer helburu lortu nahi ditugun taldean, zenbat saio izango diren, zer ordutegi eta egutegi izango dituen, zer egunetan, zer landuko den eta zer egitura izango duten saioek. Gogoeta egingo dugu zer baliabide dugun, pertsona garen aldetik, gauden bizi-prozesuan aurrera egiteko.

Esparru horretan, garapen pertsonalaren zenbait alderdi behatuko ditugu; Ilargiaren beste alde ikusiko dugu, askotan ikusten ez duguna, geure bizitzaren beste alde, daukagun guztia, izan gaitzkeen guztia, nahi dugun guztia. Betiere, ukatu gabe bestea badela, denok baitaukagu geure motxila, baina, oraingoaz, kanpoan utziko dugu motxila.

Saio bakoitzean, hasteko, ariketa bat egingo dugu presente egin gaitzen. Dagoeneko, "apur bat" presente egin zarete agurtzean eta zentroan sartzean. Batzuk oraindik ez zaudete hain presente hemen: baten bat berandu etorri da; besteren bat taldea zegoela jakin gabe etorri da, baten batek sartzean esan du lehenago alde egin beharko duela. Hemen gaude, baina beste hamaika lekutan ere bagaude.

Tailerraren edukiak

Lehenengo saio honetan nork bere burua ezagutzearen garrantziaz hitz egingo dugu. Bigarren saioa nork bere burua zaintzeari buruzkoa izango da. Batzuetan, tratamendu pila bat hartzen ari gara zenbait gaixotasunerako, eta ez ditugu zaintzen eguneko lau otorduak, edo ez dugu urik edaten. Ikusiko dugu nola zaindu geure gorputza, hark ere eskertu diezagun, gure alde egiten duen guztia egunero eskertzen diogun bezala.

Gorputzarekiko lana esker oneko jarrerarekin egingo dugu. Hirugarren saioan, alderdi emozionalak ezagutzen ikasiko dugu. Geure emozioak irakurri, egoten utzi, zigortu gabe, epaitu gabe, haize kontra ibiltzeko asmorik gabe, sentitzen duguna onartu sentitzen dugun eran; eta hura identifikatu, izendatu eta kudeatu.

Laugarren saioa beste pertsonetikiko harreman positiboek buruzkoa izango da: adeitsua izatea, ez epaitzea, irekitzeko harremanak izatea, ez itxeko. Bosgarren saioa hazkunde pertsonalari buruzkoa izango da: zer izan nahi dudan urte batzuen buruan, eta nola heldu naitekeen horretara. Seigarren saioa, azkena, autoerrealizazioari buruzkoa izango da: haren dimentsioak aztertuko ditugu, eta ebaluazioa egingo dugu.

Talde bakoitza ezberdina da; esperientzia bakoitza ere bai; eta, noski, pertsona bakoitza, une bakoitzean... beraz, esperientzia hau berria eta originala izango da.

Parte-hartzaileen aurkezpena

Taldekideak binaka elkartu, eta elkarrekin hitz egingo dute. Ondoren, bakoitzak bere kidea aurkeztuko du, aurkezpenean hari buruz ikasi duena kontatuz taldeari. Ariketa honen bidez banakakotik taldekora igaroko gara, taldea eratuz. Hasieran, elkarreragin guztiak erraztaileei zuzendu zaizkie, baina, binakako eta azpitaldekako dinamikekin, denen arteko elkarreraginak sortzen hasiko dira.

Hiruko taldeetan, norberaren aurkezpen laburrak egingo dira: «adina, bizilekua, zaletasunak, gustuko musika, barnerakoia edo kanporakoia den, urduria edo lasaia, perfekzionista den, adeitsu, errebelde...» Ondoren, informazioa partekatu, bakoitzak bere kideetako bat aurkeztuz.

Laburpena

Hamabi pertsona dira: zortzi gizon eta lau emakume. Beren burua aurkeztu dute elkarri lotzen dituen alderdiarekin: eguneko zentroko erabiltzaileak dira, gehienak lau urte baino gehiagoan. Badaramate denbora bat lagun egiteko prozesuetan; hara bideratu dituzte droga-mendekotasunak tratatzeko moduluek edo haien psikiatreek. Aurrera egiten ari dira beren prozesuan, osasunari dagokionez; kontsumotik urrunago daudela ere adierazi dute, oro har. Gehienak bizitoki sozialetan bizi dira. Emakumeak, harrera-etxebizitzetan: haietako bi, emakumeentzako berariazko diren pisuetan, eta beste biak egoitza-zentro batean.

Zortzi gizonetatik, bost egoitza-zentro batean bizi dira, eta beste hirurak bakarrik edo familiarekin.

Ondoren, bakoitzak kontatu du zer hobby eta zaletasun dituen, zer musika duen gustuko eta abar, eta komentatzen du zer motibazio duten tailerra egiteko:

- Sozializatzea.
- Neure burua hobeto ezagutzea.
- Era positiboagoan bizitzen ikastea.

Saioan egiteko jarduerak

Espazioarekin konektatzea

«Orain ez dugu batere presarik, ez dugu beste zereginik. Oraingo unearekin konektatzea bakarrik, hemen eta orain.

Imajina ezazu atsegin handiko egoera bat: zineman zaude, argiak itzali, eta kredituak hasten dira. Filma hasi aurretik, irekita zaude ekarriko dizunari; une horretan, kanpoan dagoen guztiaz ahazten zara, ezta? Agian musika pixka bat behar duzu, argiak moteltzea, egoerara moldatzen hastea.

Orduan argiak itzaliko ditugu, eta, irakurgai hau entzun aurretik, bakoitzak bizpahiru aldiz hartuko du arnas sakonki: sentitu zeure gorputza aulkian bermatuta; begiak itxi ditzakezu, oso ariketa erraza da.

Orain ez dago presarik, ez dut beste zereginik. Isiltasuna da nire lagun bakarra orain, egin dezakedan gauza bakarra da baiezkoa egin eta neure gorputza sentitu aulkian bermatuta. Oinak lurrean finkatuta, lurra sentitzeko; besoak hanken gainean, gorputzaren osotasuna sentitzeko. Gorputz-adarrak erlaxatuta daude; lepoa tente, aurrera begira...»

«Presente sentitzen dut neure burua, neure sentsazio, emozio eta pentsamenduak argi hautematen ditudanean. Nire presentziaren sentipena oso nabarmena da behatzen dudanean; pentsamenduak eta emozioak baretzen zaizkit.»

Beethovenen *Ilargi zuria* sonata.

Nork bere burua ezagutzea

Azaldu zaie zer garrantzia duen nork bere burua ezagutzea zoriontsu izan ahal izateko, Jorge Bucayren arabera. Gure autokontzeptua, geure buruaz zer pentsatzen dugun, beste pertsonetikiko komunikazioaren arabera da, neurri handi batean, abiapuntutzat baitu pertsona horiek nola ikusten gaituzten ere. Zenbat eta gehiago ireki gainerakoek nola ikusten zaituzten jakitera, orduan eta autokontzeptu zabalagoa izango duzu. Neure begietatik baino ez badut ikusten neure burua, eta ez badiet besteei uzten esaten nola ikusten nauten, nire autokontzeptua nire ikuspegira mugatuko da, alderdi batzuk ikusezin egiten zaizkit eta.

Beste batzuek ikus ditzakete nire buruari ikusten ez dizkiodan ertz batzuk (eremu itsua); eta, horrez gain, badago alderdi bat inkontzientiarekin identifika daitekeena (eremu ezezaguna). Gainera, hor dago nire buruaz ezagutzen dudana alde, beste batzuek ere ezagutzen dutena (eremu irekia). Eta badago beste alde bat, ezagun zaidana eta beste batzuek ezagutzen ez dutena (eremu ezkutua); horretan ere oso gauza onak egon daitezke gorderik. «Ene, zuk dantzan egiten

duzu, ala? ez nekien dantzan egiten zenuenik. Oso gordea zeneukan!» Zergatik ez dudan esaten dantzan egiten dudala? «Lotsa ematen didalako, ez dudalako arriskatu nahi dantzan egitera gonbida nazaten.»

«Geure burua gainerakoei ezagutaraztea: horra geure burua ezagutzeko bidea.»

Johariren leihoa

Joseph Luftek eta Harry Inghamek sortu zuten Johariren leihoa; hortik datorkio Johari izena, bakoitzaren izenaren lehen letrekin egindako akronimoa. Taldearen komunikazio-prozesua hobetzeko tresna da.

Bi aldagairekin osatzen da: ni / beste batzuk eta ezaguna/ezezaguna.

25. koadroa. Johari-ren leihoa

	Nik ezagutzen dudana	Nik ezagutzen ez dudana
Beste batzuek ezagutzen dutena	Eremu irekia	Eremu itsua
Nik ezagutzen ez dudana	Eremu ezkutua	Eremu ezezaguna

Horrela, lau koadrante sortzen dira, eta horietan bereizten dira nor bere buruaz duen ezagutzaren eremuak, harremanen arabera:

- Eremu libre edo irekia: Zuk zein besteak ezagutzen duzuenaren koadrantea da. Horretan sartzen da hitzez adierazten den guztia, pertsonen elkarrekiko ezagutzaren parte bilakatzen dena. Adierazten du zenbateraino ezagutarazten diogun geure burua munduari, zenbateraino irekitzen garen eta jakinarazten ditugun geure bizipen, pentsamendu, asmo eta emozioak.
- Eremu ezkutua: Zuk ezagutzen duzun baina besteak ezagutzen ez dutena. Hor sartzen da pertsonak beretzat gordetzen duen eta erakusten ez duen informazio guztia; gainerakoen begi-bistatik gordetzen du. Koadrante horretan sartzen dira norberak gutxien erakutsi nahi dituen edo beretzat gordetzen dituen nortasun-alderdiak.
- Eremu itsua: Koadrante horretan ageri dira zeuri buruari ezagutzen ez dizkiozuen ezaugarriak, baina beste pertsona batzuek ezagutzen dituztenak. Harrituko zinen inoiz nolakoa zaren konturatzean norbaitek esandakoari esker. Horixe gertatzen da eremu itsuarekin: ezin dugu kontrolatu egiten dugun guztia, beti dago horretan ezkututzen den zerbait, kanpotik bakarrik ikus daitekeena.

- Eremu ezezaguna: Eremu ezezagunean sartzen da zeure buruaz ez dakizun guztia, gainerakoei ere ezezaguna zaiena. Bi aldeek oharkabean pasatzen duten alortzat har daiteke; baina, aldi berean, hazkunderako eta potentzialeko eremu bat izan daiteke. Horretan dago ikasteko eta garatzeko gaitasuna, gauza berriak deskubritzeko eta ikasteko norberaren buruaz.

Proposatzen dugun ariketa nor bere burua ezagutzeko dinamika bat da, Bucay psikologoak planteatu zuen moduan (Bucay, 2015).

<https://www.youtube.com/watch?v=XolodNuh6EA>

Taldeko arauak zehaztea

Azpitaldeen gogoetak denen artean partekatu ondoren, bozkatu, eta boto gehien lortu dutenak aukeratu dira oinarritzko arau; horma batean jarriko dira, kartoi mehe batean idatzita, sei saioretan errespeta daitezen.

Taldean honako arau hauek ezarri ziren:

- Errespetua.
- Puntualtasuna.
- Parte-hartzea.
- Konfiantza.
- Besteei ez etetea.

Errespetua funtsezkoa da talde guztietan; ez epaitzea; barrerik ez egitea; ez gutxiestea ez norberaren burua, ez gainerako kideak, ez denborak, ez esparruak, ez presentziak, ez ausentziak... garrantzitsua da inor ez epaitzea; horrelakorik ez da egongo hemen.

Puntualtasunak ere zerikusia du errespetuarekin. Arau hori betetzeko, inork kale egin behar badu, aldeaz aurretik abisatu behar du. Bestela esanda: etortzekotan, orduz etorri, eta, bestela, garaiz abisatu. Puntualtasunaren definizio ona iruditzen al zaizue?

Ikastaroa ondo joateko, oso garrantzitsua da puntual izatea, denbora aprobetxatu ahal izateko. Erlaxazio-ariketa egiten ari garela datozenek kanpoan itxaron beharko dute. Errespetatu egingo da erlaxazio-une hori.

Etxeko lana. Haiku bat egitea

EHaikua Japoniako kulturaren parte da; sormenezko idazketako ariketa da. Filosofikoa edo lirikoa izan daiteke, edo deskriptiboa baino ez; baina

naturarekin du zerikusia. Esaldi bat edo bi idatzi behar dira, paisaia baten edo naturaren parte baten aurrean sentitzen duzun emozioa edo ustekabea adierazteko:

S¹4: Emozio bat...

B²: Horixe. Esaldi batean deskribatzea; esaterako: liliak loratzen ikustean, nire bihotza...

S1: Taupadaka... pilpiraka...

B: Bai, horixe. Sormenezko esaldi baino ez da, naturan zerbait ikustean sortzen zaizun zirrarari buruzkoa.

S5: Eta izenburua?

B: Ez, izenburua denon artean jarriko dugu, eta haiku guztiak elkartzean talde-poesia bat egin daiteke.

Itxiera: El camino de la felicidad (Bucay, 2010).

Denok, ziurrenik, trebatu gaitezke zoriotsuago izateko.

- Ezin naiz zoriotsu izan baldin eta ez banaiz ohartzen ni parte aktiboa naizela gertatzen zaidan guztian.
- Ezin naiz zoriotsu izan baldin eta etsi egiten badut bidean zailtasuna aurkitu orduko.
- Ezin naiz zoriotsu izan baldin eta babesten banaiz ez dakitela jakin ere egin nahi ez dutenen ezjakintasunean.

¹Gida honetako elkarrizketetan "S" hizkiak erabiltzailearen iruzkina edo komentarioa adierazten du.

²Gida honetako elkarrizketetan "B" hizkiak pertsona erraztailearen iruzkina edo komentarioa adierazten du.

Lehenengo saioa garatzeko diapositibak

1. SAIOA

NORK BERE BURUA EZAGUTzea

Iraupena: 90 minutu
Materialak: Kartoi meheak eta piturak

SAIOAREN AURKIBIDEA

1. Parte-hartzaileen aurkezpena.
2. Erlaxazioa: Espazioarekin konektatzea.
3. Nork bere burua ezagutzea: Johariren leihoa.
4. Dinamika: Taldeko arauak erabakitzea.
5. Etxeko lana. Sormenezko idazketa. Haiku bat egitea.
6. Itxiera. Irakurgaiak: «El camino de la felicidad» (J. Bucay).

1.- PARTE-HARTZAILEEN AURKEZPENA

- Binaka: Nork bere burua aurkeztuko dio bere kideari: Lan-ezikartzeketa batean edo lehenengo hizordu batean bezala, era positiboan.
- Talde handian: Bikotekide bakoitzak bere kidea aurkeztuko die taldeko gainerakoiei.
- Hiru kideko taldeetan aurkezpen laburrak egingo dituzte.

→ Adina, bizilekua, zalefasunak, gogoko musika, izazaren ezaugarriak...

2.- ERLAXAZIOA: ESPAZIOAREKIN KONEKTATzea

«Presente sentitzen dut neure burua, neure sententzio, emozio eta pentsamenduak argi hautematen ditudanean. Nire presentziaren sentipena oso nabarmena da behatzen dudanean; pentsamenduak eta emozioak baretzen zaizkit.»

Beethovenen «Iargi zuria» sonata

3.- AUTOEZAGUTZA: JOHARIREN LEIHOA

	Nik ezagutzen dudana	Nik ezagutzen ez dudana
Beste batzuek ezagutzen dudana	Ereму irekia	Ereму itsua
Nik ezagutzen ez dudana	Ereму ezklusua	Ereму ezezaguna

Ekarrizketa Jorge Bucayn

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

4.- DINAMIKA: TALDEKO ARAUAK ERABAKITzea

- Azpitaldetan: Ideia-jasa teknika erabiliz eztabaidatuko dira taldearen arauak.
- Talde handian: Funtsezko sei arauak aukeratu, kartoi mehe batean idatzi, eta horman jarriko dira.
- Bizikidetzak-arauak: Errespetua, puntualtasuna, konfidentzialtasuna, ez epailteza, aztertzea eztabaidetan hasi gabe, partekatzeak edo ez partekatzeak eskatasuna.

5.- ETXEKO LANA. SORMENEZKO IDAZKETA, HAIKU BAT EGITEA

→ Esaldi bat egin behar da, fenomeno natural bat deskribatzeko, pertsonanengan emozio edo eragin handia sortzen duena.

Haikuek, gehienetan, hauek deskribatzen dituzte: **fenomeno naturalak**, **uraro-aldaketak** eta **jendearen eguneroko bizimodua**. Estloiri dagokionez, ezaugarri dituzte **naturafasuna**, **xumetasuna**, **zortetasuna** eta **soitasuna**.

Haikuen oinarrian dago gauzen zuzeneko pertzepzioa, sentikortasun-irudia eta kontzeptu abstrakturik gabekoa. Haikuen giza-eta naturaren pertzepzioak eragindako emozio sakon bat, malenkoniotasun samarra, baina alaiak ere izan ditzakeena.

6.- ITXIERA. IRAKURGAIA: "EL CAMINO DE LA FELICIDAD". JORGE BUCAy

Taldekide bakoitzak irakurkiko du aukaritutako testuko esaldi bana («El camino de la felicidad» (Zorion-bidea), Jorge Bucay, 5. or.).

- > Ezin naiz zoriontsu izan baldin eta ez banalzt ohartzen ni parte aktiboa naizela gertatzen zaiten gutxian.
- > Ezin naiz zoriontsu izan baldin eta etxi egiten badut bidean zaitasuna aurkitu orduko.
- > Ezin naiz zoriontsu izan baldin eta babesten banatuz ez dukitela jakin ere egin nahi ez dutinenez ezagokitasunarekin.

«Denek, zuzenik, trebatu gaituzte zoriontsuagotzat izateko.»

Bigarren saioa. Nork bere burua zaintzea

Helburua

Osasuna geure bizitzaren alderdi bat dela ulertzea. .

Materialak

Apunteak, kartoi meheak eta arkatzak.

1. audioa: Urteko hil bakoitzerako zorionari buruzko esaldiak.

Saioaren egitura

- Erlaxazio-ariketa: PSaio honetarako, arnasketa sakona proposatzen dugu. Helburua da erlaxazioan trebatzea hiru gakoren bidez:
 - Gelditasun-jarrerara: eserita, oinak lurrean, eskuak belauetan eta bizkarra tente.
 - Arnasketa pertsonalizatua: bakoitzak bere erritmoa aurkitu behar du.
 - Arreta hemen-orainari.
- Etxeko lanak berrikustea: Bakoitzaren esaldiak edo haikuak jaso, eta denak jarri kartoi mehe batean, taldearen haikua lortzeko. Nekeza suertatuz gero, edo norbaitek egin ez badu, denon artean lagundu, talde-poesia lortu arte. Kanta bat ere izan daiteke, edo marrazki bat. Parte-hartzaile bakoitzak zati bat ekarriko dio azken emaitzari.
- Atal teorikoa: Nork bere burua zaintzea. Helburua da autonomia sustatzea nork bere burua zaintzean. Nork bere burua zaintzeko gaitasuna sustatzen da zenbait trebetasunen bitartez: atxikidura, dieta, ariketa fisikoa edo nork bere burua apaintzea.
- Dinamika: Nor naiz ni? Helburua da nork bere burua sakonago ezagutzen jarraitzea, zorionerako eta ongizaterako oinarri hartuta. Dinamika honetan, parte hartzaile bakoitzak gogoeta egin behar du bere buruaz: nolakoa den, zer trebetasun dituen, zer zailtasun, zer gabezia, zer irudi duen bere buruaz, eta zer autokontzeptu.
- Etxeko lanak. Bakoitzak beretzat esanguratsua den objektu bat ekartzea. Ariketa psikologikoa da, nork bere burua deskribatzeko objektu pertsonal baten bidez, eta, hala, nork bere burua ezagutzea errazteko. Teknika horien

bidez hausnarketa egin daiteke, eta bakoitzaren ezaugarriak deskubritu; nor bere burua ezagutzea eta gainerakoak ezagutzea sustatzen dute.

- Itxiera: Saioa ixteko, sentsazioez jabetu. Hitz bat. 1. audioa: «zorionari buruzko esaldiak».

Saioan egiteko jarduerak

Erlaxazioa

Arnasketa sakona: Hasteko, erlaxazioa, arnasketa sakon eta kontzientean oinarritua. Bigarren saio honetan, denbora gehiago emango dugu erlaxazioan trebatzen:

- Gelditasun-jarrera: eserita, oinak lurrean, eskuak belaunetan eta bizkarra tente. Eserita, posizio erosoan, jarrera duin eta seguruan, oinak lurrean tinko bermatuta; begiak itxi ditzakezu emeki, edo betazalak jaisten utzi eta begirada beherantz zuzendu, hala eroso bazaude. Arreta jarriko diegu gure gorputzaren ukimen- eta presio-sentsazioei, oinak lurrean bermatuta.
- Arnasketa pertsonalizatua: bakoitzak bere erritmoa aurkitu behar du: Ariketaren helburua da hartutako airea biriken beheko partera bideratzea. Horretarako esku bat jarri behar da sabelean, eta bestea urdailaren gainean. Arnasa hartzean, mugimendua nabaritu behar dugu sabelean jarritako eskuan.
- Arreta hemen-orainari: Leunki, arnasketari erreparatu. Bizpahiru aldiz hartu arnas sakontxoago, kontzientzia hartzeko gorputzaren zer ataletan sentitzen duzun gehien arnasketa. Atal horretan mantendu eta kontzentratu arreta. Ez ahalegindu arnasketa behartzen; utziozu lasai isurtzen, eta, prest sentitzen zaren neurrian, kontzientzia har dezakezu, behartu gabe. Arreta galtzen baduzu, ez kezkatu; berriro bidera dezakezu arreta. Ezer behartu gabe; arnasa hartzearen esperientzia gerta dadin utzi; presente bihurtu zure esperientzian; kontziente egin ahal duzun ondoen. Gogoia arreta kontzientetik urruntzen zaizun bakoitzean, beha dezakezu zer gertatzen den, eta, poliki-poliki, epaitu gabe, utziozu zeure arreta kontzienteari arnasketa sakonean zentratzen, eta goza ezazu; eta zoriondu zeure burua arnasketan zentratu ahal izateagatik.

Pixkanaka has zaitezke berriro konektatzen hemen-orainarekin.

Etxeko lana berrikustea

HAIKU bat egitea. Talde-haikua irakurtzea:

Orbelak erori,
basoan tapiz.
Euriak du
belarra berdarazten.
Lore bat, hauskor eta lurrintsu,
lore ni bezain eder.
Errekastoko urak
garbitzen gaitu.
Haizea lorearen gainean,
arrangura joan da.
Gerezi-loreak, gauean begiratzera joatean,
fruitu bilakatu dira.
Tenpluko ezkilan pausatuta,
lo dago tximeleta.
Antzarak ilaran hegaka,
muinoaren magalean, ilargia gordeta.

Teoria: nork bere burua zaintzea

Orain, nork bere burua zaintzeari buruz jardungo dugu, eta zer garrantzitsu den osasun-ohituretan. Nork bere burua zaintzea lotu ohi da identitatea garatzearekin, autonomo garelako jakiteak garrantzi handia baitu autokontzeptua eraikitzean. Autoestimua oinarritzat ere jotzen da, nork bere buruan energia inbertitzen duen neurrian autogogobetetzea eta autoestimu positiboa sortzen baita.

Osasunaren kontzeptuaz jardungo dugu ikuspegi zabalago batetik. Definituko dugu osasuna norberaren erantzukizuna dela, eta oinarritzen dela ohitura osasungarriak hartzean, eta horiek bateraezinak direla nagitasunarekin eta pasibotasunarekin.

Oreka aurkitu behar dugu jardueraren eta atsedeneraren artean, eta ohitura finkoak hartu loari eta elikadurari dagokienez; oinarritzeko baliabideak dira ongizate psikologikorako bidearen zimenduak eraikitzeko.

Hitz egingo dugu atxikidura zer garrantzitsua den jarrera eta ohitura gisa, ez bakarrik medikazioa hartzeko adibidez, metadona, baizik eta bizimolde berri bat hartzeko ere, tratamendu farmakologikoari lagunduko diona. Egokitze hori gakoa da gaixotasun batekiko moldatze egokiena eta bizi-kalitate hobea lortzeko.

Argi dago ariketa fisikoa onuragarria dela ongizate psikologikoaren hainbat esparrutan: osasun subjektiboa, gogo-aldarte eta hunkiberatasuna hobetu; depresio klinikoa gutxitu, antsietate-maila jaitsi, estresari hobeto aurre egin, eta autoestimua handitu. Horrez gain, jaitsiera esanguratsuak aurkitu dira neke eta nahasmendu-puntuazioetan, eta hobekuntzak oldarkortasuna bideratzean eta autokontzeptuan.

Nork bere burua zaintzeak jokabide-multzo konplexu bat eskatzen du:

1. Norberaren osasun-egoeraz jabetzea.
2. Nork bere burua zaintzeko beharriaz asebetetzeko borondate kontzientea.
3. Gogoan hartzea nork bere burua zainduz jokatzeko aukera.
4. Alternatibien alde onak eta txarrak aztertzea.
5. Erabaki bat hartzea norberaren aldaketan gainean.
6. Plan edo prozedura bat diseinatzea bizi-ohitura osasungarriak gauzatzeko.

Une horretan, bizi-kalitaterako gida emango zaie parte-hartzaileei: horretan zehaztuta daude bizi-kalitatea hobetzeko eduki eta jarduerak (Vicioso et al., 2011). Gida online kontsultatu daiteke:

<http://asociaciont4.com/wp-content/uploads/2015/05/GUIAbilingueDEFINITIVA.pdf>

Dinamika: Nor naiz ni?

Taldean, kartoi mehe bana banatu zaie, bakoitzak bere eskuaren profila marraztu dezan. Parte-hartzaile bakoitzak bere ezaugarri positiboak idatzi behar ditu eskuko hatz bakoitzean (sinpatia, alaitasuna, baikortasuna, umore-sena, sen ona, elkartasuna eta abar), gustuko dituen bere ezaugarri fisikoak (ile polita, begirada atsegin, irribarre gozoa eta abar), gaitasunak (irakurtzeko gaitasuna, matematika-gaitasuna, jaiak antolatzeko gaitasuna eta abar).

B: Bost hatzeko esku bat marraztu, eta zuen buruaren bost ezaugarri positibo idatzi behar dituzue.

B: Zuen eskuaren siluetaekin egin dezakezue... Esku-formarekin egin nahi ez baduzu, bestela egin dezakezu: bihotz-formarekin edo nahi duzun moduan, zure ezaugarri positibo batzuk idatzi.

Norbaitek izan nahi du boluntario joko honetan, eta taldeari bere eskua erakutsi, esan diezaiozun zer alderdi ziren ezezagunak...?

Nahi duzu guztiek ikus dezaten zure eskua eta idatz dezaten bertan, edo nahiago duzu zuretzat gorde? Boluntarioa da. Bai, nahi duzu, ederki; bada, ordena horretan geratuko da kontua. Bakoitzak begira dezake zer jarri duten besteek, edo hartu edo nahi duena egin hobeto ulertzeko zer jartzen duen, baita beste zerbait gehitu ere.

S6: Ni, zintzoa, errespetutsua eta lagunkoia.

S5: Nire buruz, pertsona apal, lasai, adeitsu eta fidakorra naizela.

S6: Itxura fisiko atsegina dudala. 110 kg astun ere izan naiz.

S4: Gustuko dut neure burua apaintzea, eta maitekorra naiz.

S1: Lasaia eta ausarta naiz.

S3: Eskuzabala naiz.

Etxeko lana: Objektu pertsonal esanguratsu bat ekartzea

Objektu pertsonal esanguratsu bat ekartzea. Imajina ezazu zure etxea suak hartu duela. Etxeko denak salbu zarete, maskotak ere bai, eta oraindik aukera daukazu barrura sartu eta objektu bakar bat hartzeko. Zer objektu salbatuko zenuke? Zuretzat esanahi pertsonala duen zerbait izan behar du.

Ariketa honen helburua da bakoitzak bere burua deskribatzea objektu pertsonal baten bidez; izan daiteke pertsona objektuarekin identifikatzen delako edo objektuak esanahi emozionala duelako. Horrela, konexio handiagoa lortzen da norberaren barne-alderdiekin, eta taldearekin konpartitu nahi izanez gero, nork bere burua hobeto ezagutaraztea.

Halaber, objektu hori erreferente erabiliko da dugu tailerlean, ongizate- eta babes-iturri gisa, kutuna edo talismana balitz bezala.

Kutuna edo talismana: Objektu edo gauzaki bat, ustez naturaz gaineko bertuteren bat duena, esaterako, zorte ona erakartzea edo babes ematea eramaileari. Honelakoak izan ohi dira kutunak: harriak edo harribitxiak, estatuak, txanponak, marrazkiak, dominak edo zintzilikarioak, eraztunak, landareak, animaliak baita une jakin batzuetan erabilitako otoitzak ere..

Itxiera: Hilabete bakoitzerako mantra edo esaldi bat irakurtzea

Proposamena da bakoitzak esaldi bat aukeratu dezala entzungo duten 1. audioan («zorionari buruzko esaldiak») oinarrituta.

1. audioa:

Urtarrila:

«Zorionaren gakoa da oraintxe bertan erabaki dezadala ahal bezain zoriontsu izatea».

Otsaila:

«Ez nadin tranpan erori: ez dezadan oraina zapuztu, ez iraganeko gauza negatiboekin, ez etorkizun ezezagunaz gehiegi kezkatzeagatik.»

Martxoa:

«Alferrik da pertsonak, gauzak edo egoerak aldatu nahi izatea; neronek aldatu behar dut haiekiko jarrera.»

Apirila:

«Zoriona barneko askatasuna izatea da; utzi alde batera lotzen zaituena, hutsalkeriak eta beharrezkoa ez dena.»

Maiatza:

«Zoriona da edonoren lehenengo eskubidea eta betebeharra; gutxi dakite, ordea, zoriontsu izaten.»

Ekaina:

«Zoriontsuak edozein lurralde du aberri, bere baitan baitarama zoriona.»

Uztaila:

«Zoriontsu izatekotan, zoriona jo behar da aukera posible bakartzat.»

Abuztua:

«Inor ezin da zoriontsu izan, baldin eta inoren iritzi eta usteen mende badago.»

Iraila:

«Egunero poza eta zoriona eman behar dizkiogu gure buruari, dosi itzeletan, baita inprobisatuta ere beharrezkoa bada, nahiz indarra eta gogoia ahitu.»

Urria:

«Inor ezin da zoriontsu izan baldin eta nahigabetzen edo kexatzen bada erremediorik ez duenagatik edo agian etorriko diren baina ziurrenik etorriko ez diren ahidura edo zorigaitzagatik.»

Azaroa:

«Erraztasunez inguratuta bizitzeak, dena edukitzeak, zailtasunei aurre egin behar ez izateak, seguruenik, eragotzi egiten du bizitzea eta zoriontsu izatea.»

Abendua:

«Zoriontsu dena inteligente ere bada, ideia positiboz eta itxaropenez elikatzen baitu gogoia, osoki bizi baitu une bakoitza eta ingurukoei hedatzen baitie bere zoriona. Ba al da benetako inteligentziaren froga hoberik?»

Bigarren saioa garatzeko diapositibak

2. SAIOA

**NORK BERE
BURUA
ZAINTzea**

SAIOAREN AURKIBIDEA

1. Erlazazio-ariketa: Arnasketa sakona
2. Ebeko lanak berrikustea: Haikua
3. Nork bere burua zaintzea
4. Nola zaintzen dugu geure burua pertsonok
5. Zertarako zaintzen dugun geure burua pertsonok
6. Abokidura
7. Dinamika: Nor naiz ni?
8. Ebeko lana. Objektu pertsonal esanguratsu bat ekartzeko.
9. Ibilera

1.- ERLAXAZIO-ARIKETA: ARNASKETA SAKONA

Arnasketa sakona:
Arnasketa aingura eta auskari dugu, orainaldian errotzeko.

→ Gelditasun-jarrera: Eseri zaituz erroa, bizkama tentsio. Jar estatu esku bat buruaren, eta bestea urdailaren.

→ Arnasketa pertsonalizatu: Hartu amasa suduretik, leunki urdailaren gaineko esku estatu behar da. Buruaren gaineko eskuak oso gubi mugitu behar da. Bota amasa polki eta leunki ahotik, ahal duzun aire gehien bota, sabeleko muskulua ukurtzen dituzun bitartean. Sentitu nola mugitzen den urdailaren gaineko esku amasa botatzean.

→ Jari amela «hemen-orain». Jari zure amela guzti arnasketan. Hartu kontrolatze gogutzaren zer atalaren sentitzen duzun pelan amasketan.

2.- ETXeko LANA BERRIKUSTEA: HAIKUA

→ Haiku koaitheba egingo du taloak, bakoitzak ekarritako haiku edo esaiak indibidualaren oinarrituta.

3.- NORK BERE BURUA ZAINTzea

- Pertsona guztiok dugu geure burua zaintzeko gaitasunik, biziaren zehar lasten dugu hori, familiaren barmen, eskolatan eta adiskideekin.

- Animalien eremuan, biziraupen-seinarean ondorio dira ohitura horiek.
- Haumen garapen ebolutiboaren barmen, nork bere burua zaintzeko gaitasuna eskuratzen da heitzeko eta autonomia garatzeko prozesuan.

3.- NORK BERE BURUA ZAINTzea (II)

<p>Fisiologikoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arnasketa • Zirkulazio • Digestioa • Garbitzeak • Elikatze • Higidura • Muskuluen tonu • Sektoreak • Tentsio-arterialak • Sektoreak 	<p>Gizarte-harremanak.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osoa • Barmenak • Jantzerak • Osoa • Osoa 	<p>Tratamendua.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tronperak • Osoa • Osoa • Osoa
--	---	--

4.- NOLA ZAINTZEN DUGU GEURE BURUA PERTSONOK

Heldutasuna: Norberaren burua zaintzeak eskatzen du jokabide multzo konplexu bat egitea:

Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea	Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea	Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea	Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea
Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea	Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea	Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea	Norberaren burua zaintzeko erabakia hartzea

5.- ZERTARAKO ZAINTZEN DUGUN GEURE BURUA PERTSONOK

- Autoestimua hobetzeko.
- Identitate pertsonala mantentzeko (gaixotasunetik bereiz).
- Osasun- eta ongizate-potentzialik handiena lortzeko.
- Estresa murrizteko.
- Estigmari aurre egiteko.

Hirugarren saioa. Ongizate emozionala

Helburua

Pentsamenduak eta emozioak kudeatzea. Identifikatzea zer pentsamendu negatibok eragiten digun ondoeza eguneroko bizitzan.

Materialak

Koadernoak eta arbela.

Bideoa: *Érase una vez la vida*: El cerebro <https://www.youtube.com/watch?v=CPNfKJ8Xd3M>

Audioa: «La felicidad de lunes a domingo.».

Saioaren egitura

- Erlaxazio-ariketa: Saio honetarako proposatzen duguna da energia irudikatzea bizitasunaren, motibazioaren edo bizi-bulkadaren adibide gisa, eta arreta jartzea erlaxazio-sentsazioarekin datozen gorputzeko sentsazioei. Pertsona bakoitzak hitz edo esaldi bat aukeratu behar du bere mantra izan dadin; eta hitz edo esaldi hori irudikatu edo esango du erlaxazio-ariketak egiten dituen bakoitzean.
- Etxeko lanak berrikustea: Objektu esanguratsua. Boluntarioki partekatuko da bakoitzak zer objektu aukeratu duen, eta zergatik.
- Zati teorikoa Erresilientzia. Adimen emozionala. Nola kudeatzen ditugu gure emozioak? Helburua da autoerregulazio emozionalaren aurkezpena egitea, autoerrealizaziorako eta ongizate psikologikorako bidearen funtsezko osagai gisa.
- Dinamika: Pentsamendu negatiboak identifikatzea. Nola identifikatu eta eraldatu pentsamendu automatiko negatiboak.
- Etxeko lanak. Zerk kezkatzen nau? Nola egin diezaioket aurre? Helburua da nor bere egunkaria egitea eta horretan apuntatzea zer egoerak eragin dioten ondoeza eta horiek zer pentsamendu eta emozio negatibo eragin dituzten.
- Itxiera: Saioa itxiko dugu, sentsazioen kontzientzia hartuz, eta usain bat aukeratzeko da. Asteleheneretik igandera bitarteko zorianari buruzko esaldiak irakurtzea.

Saioan egiteko jarduerak

Erlaxazioa: Energia erlaxatzea

Arnasketako eta arreta kontzienteko lehenengo zatia egin ondoren, irudikatzeari ekingo zaio: «Erreparatu zure barruko energiari; esku-oinetan senti dezakezu, gorputzeko nukleo zentraletan, bekokian, sorbaldetan... Argi bat izan daiteke, berotasun- edo astuntasun-sentsazio bat, korronte bat, biziz betetzen zaituen energia transzendentala...»

«Sentitu gorputza, buruaren goialdetik oinazpietaraino, eskuetako hatz-mamietatik, orno eta saihetsetaraino. Eraman arreta azalera, hedatu fokua: zure gorputzaren mugak, gela... jabetu espazio horretan betetzen duzun lekuaz, ahal duzun ondoen. Prest zaudenean, ireki begiak. »

Denbora hartuko dugu sentsazioak partekatzeko, erlaxazioaren onurak hobeto ezagutzeko:

S1: Nik bero pixka bat sentitu dut, aire beroa aurpegian; atsegina izan da. Musika ere gustatu zait; horrela gehiago erlaxatzen naiz... beste hitzaldi mota batekin baino edo... musikarekin gehiago erlaxatzen naiz.

S2: Nik bi kafe hartu ditut, eta ezin izan naiz jarri.

S3: Ni deseroso samar nago, metadona hartu dut eta; botika asko ari naiz hartzen, eta horrela geratzen naiz... lo.

S4: Nik ez nekien erlaxatzen hona etorri arte, eta kontzientzia hartzen hasi naiz erlaxazioa existitzen dela eta niretzat «onuraduna» dela; orain ikusten ari naiz. Pozik nago hori ezagutu izanaz, erlaxazioa sentitu ahal izateaz; ze ni oso urduria naiz, geldiezina, eta erlaxatu ahal izatea musikarekin edo... gustatzen zait; hori hemen ikasi dut.

Ariketa errazteko, bakoitzak irudika dezakeen soseguzko esaldi edo pentsamendu bat aukeratu dezake, gogora ekartzeko pentsamendu negatiboaren ordez.

S3: Ez nire ametsetako erraldoia, ez nire beldurretako ipotxa.

S5: Negar egiten baduzu eguzkia ezin duzulako ikusi, malkoek izarrak ikustea eragotziko dizute.

S4: Bakea.

S1: Baretasuna.

Etxeko lana berrikustea: Objektu pertsonalen bat ekarri

Jarduera honetan gehixeago zabalduko dugu ezagutza pertsonalaren leihoa. Objektu pertsonal bat deskribatzean, honetaz ere hitz egiten dugu: nor garen, zein diren gure alderdirik pribatuenak eta desiratuenak, zer nahi dugun eta zer zaintzen dugun era berezi batez.

Objektuen deskribapenarekin hasita, pertsona bakoitza taldeari irekitzen zaio, norberaren eta familiaren alderdiak partekatuz aukeratutako objektuaren bidez:

Bakoitzak azaldu du zergatik aukeratu duen objektua: zintzilikario bat, amonaren oroigarria; aitak oparitutako figura bat; iloba baten argazkia; seme baten argazkia; ordenagailu bat eta abar.

Objektua deskribatuta, objektuak dakarren emozioa azaltzen dute. Taldeari irekitzen zaizkio; familiako lotura afektiboetara buruz hitz egin dute: amamaitasuna, alabamaitasuna, izebamaitasuna... Eta droga-kontsumoko iraganari buruz ere hitz egin dute, bai eta haurtzaroz ere.

Nork bere balioa nabarmentzen du, aukeratutako objektuaren bitartez; harekin identifikatzen da, eta alderdi pertsonal intimoko aurkitzen ditu: maitasuna, galera, eragozpenak gainditzeko gaitasuna, kemena, erresistentzia eta aurrera egiteko motibazioa.

Adibidea:

S1: Zintzilikario bat. Beti aldean eroaten dudalako; gustuko dut. Ni zintzilikarioa banintz, honela deskribatuko nuke neure burua: femenino, sendoa eta gozoa, aldi berean; ez da galtzen; ez zaitu bakarrik uzten.

S5: Ordenagailu bat: ordenagailu eramangarriaren modukoa sentitzen naiz; izan ere, denetik eramaten dut; dena gordetzen dut; eta kostatzen zait partekatzea dakidan guztia.

Beste pertsona batzuek argazkiak aukeratu dituzte, eta taldearekin partekatu.

Teoria: Ongizate pertsonala

Ondoren, eten labur bat eta gero, gaiaren aurkezpena egingo da, kontzeptu berri baten bidez: erresilientzia.

B: Norbaitek irakurri nahi du?

S3: Bai, nik. Termino hori erabiltzen da pertsona hauek deskribatzeko: ezbehar-egoeretan bizi arren ondo sentitzen direnak. Ezagutzen eta baloratzen

baditugu geure sentimendu, pentsamendu eta gaitasunak, zailtasun-egoeretan ere lor ditzakegu geure helburuak, eta helburuak eduki geure bizitzan, eta haien alde borrokatu.

B: Beno, horri deitu dakioke borondatearen indarra, hazkunde pertsonaleko energia, bizitzako helburuak, autoerrealizazioa... Baina hori kontatu nahi izan dugu erresilientziak bereziki erreferentzia egiten diolako ezbehar-egoeretan hazteko energia horri.

S3: Ez zure ametsetako erraldoia, ez zure beldurretako ipotxa, ezta?

B: Horixe da gure goiburua.

Eztabaidagai hartu da zein zail zaion edonori helburu bat lortzea, ondo ezagutu behar ditugulako geure burua, geure sentimenduak, geure pentsamenduak... ikusteko zer baliabide ditugun, eta zer beharrian, eta horren guztiaren arabera jakiteko zer nahi dugun; edonorentzat da oso zaila jakitea zer nahi duen bizitzan. Baina, gainera, ezbehar-egoeran egonez gero, askoz ere zailagoa da. Orduan, gaitasun horri deitzen zaio erresilientzia, hau da, ezbehar-egoeratan izaki bizidunen moduan hazten eta garatzen saiatzen jarraitzeko gaitasuna; fisikatik datorren kontzeptua da, eta zerikusia du metal batzuek duten ezaugarri batekin: itxuraldatu dituen indarra kentzen zaienean, aurreko egoerara eta formara itzultzen dira, erresilienteak dira. Hala, mailatu daitezke, baina ez dira apurtzen, eta hasierako egoerara itzultzen dira. Beren izaerari eusten diote, kolpeak gorabehera.

Erresilientziaren adibide bat da, eta Bilbon bizi garenok ondo ulertuko dugu, hiriak izan duen eraldatze-prozesua. Hiria siderurgiaren eta ontzigintzaren industria-krisian murgilduta zegoen; ematen zuen inoiz ez zela errekuperatuko, langabezia baitzegoen, kutsadura, gizarte-gatazka... eta, hala ere, eboluzionatu ahal izan du, helburuak aldatuta, eta zerbitzu-, kultura- eta aisialdi-hiria bilakatu da.

Erresilienteak izateko, saiatu behar gara arazoei aurre egiten, baikor izaten, etorkizunean aldatu ahal izateko, malguak izaten. Ezaugarri horiek izango genituzke metal erresiliente izango bagina.

Metal erresiliente bat deskribatzean, malgutasunaz hitz egiten dugu, gogortasunaz, ez dela apurtzen; ihia bezala: tolesten da, baina ez da hausten. Eta zer ezaugarri ditu horrelako pertsona batek? Bada, umore-sena, kideekin giro ona edukitzeko gaitasuna, hamar arte zenbatzea bulkada ez-arrazional bat datorkigunean. Adimen emozional deitzen zaio horri.

B: Daniel Goleman-ek, *Emotional Intelligence* —Adimen emozionala— liburuaren egilea bera, lau betekizun ezarri zituen tailer honetan hainbestetan aipatzen dugun ongizate emozionala mantentzeko:

- Autokontrola: Gaur, adibidez, lanera noala, betiko eszena ikusi dut: gidari batek beste bat aurreratu, biak errepidearen erdian gelditu, bat jaitsi, eta oihuka hasi, eta trafikoa gelditu. Guztiz neurritz kanpoko jokabidea, inongo beharrik ez zuena, desatsegina eta arriskutsua, ze horrelako batean edo elkar joka hasi edo istripua eragin diezaioke atzean datorrenari. Guztiz neurritz kanpoko jokabideak, bi helduren artean, gainera; horrelakoetan, hamar arte zenbatzen baduzu, saihestu ditzakezu. Norbaitek zu aurreratzea ez da horrenbesteko erreakzioa sortzeko modukoa.
- Landu behar dugun beste kontuetako bat entusiasmoa edo gogoberotasuna da. Goizean jaiki, eta eguna agurtu dezakegu, eta esker ona erakutsi; jarrera gogotsua izan dezakegu egunak ekarri behar digunarekin, zergatik ez? Gero, gauean balantzea egiten badugu, seguruenik gauza on asko ekarri digu egunak; adibidez, gaur hemen zuekin egotea, ilusioa ematen dit.
- Beste betekizun bat enpatia da: beste pertsona baten lekuan jartzeko gaitasuna. Beste pertsonaren egoera ulertu behar da, eta pixka batez ahaztu gauzak nahi dugu modukoak izan daitezen dugun desioa.
- Saiatua izatea: Haurrak ez dira saiatuak izaten; berehala nekatzen dira. Oso motibatuta egon behar dute iraunkortasunari edo konpromiso bati eusteko. Pertsona helduek ere badituzte horiek: barne-kontrola, itxaroten jakitea, desioei eusten jakitea. Horrek ere erresiliente egiten gaitu.

Arreta berezia jarriko dugu emozioen autoerregulazioan

Narrasti-garunari buruz hitz egingo dugu: emozio automatiko eta instintiboez arduratzen da, erasotzeko edo ihes egiteko erantzunaz, bizirauteko beharrezkoa baita.

Narrasti-garuna garunaren behealdean dago, eta barne hartzen ditu garun-enborra, bizkarrezur-erraboila eta orno-muina. Hor erregulatzen da estimuluekiko erantzun automatikoa. Haren eginkizuna da organismoa erne jartzea biziraupenerako arriskuren bat dagoenean, eta erasorako edo iheserako prestatzeko mekanismo fisiologikoak aktibatzea.

Narrasti-garunak oldarkortasunez erantzuten du bere osotasunaren kontrako mehatxuen aurrean, lurraldea, umeak eta bizia babesteko.

Pertsonen kasuan, osotasunaren kontrako mehatxuak psikologikoak izan ohi dira; egoera baten aurrean automatikoki egiten ditugun pentsamendu edo interpretazio negatiboak, eta, kontrolatu ezean, erasotzeko edo ihes egiteko sistema abiarazten dute.

Érase una vez la vida: el cerebro (Barillé, 1987). <https://www.youtube.com/watch?v=CPNfKJ8Xd3M>

Pentsamendu negatiboak

Egoera bati buruzko interpretazioak dira, erantzun emozional negatiboa, neurritz kanpoko, aktibatzen dutenak. Izan daiteke besteenganako hira edo haserrea edo norberaren buruarenganako tristura. Pertsonok neurritz kanpoko hira edo haserrea sentitzen dugu zenbait egoeraren aurrean, berez gure osotasun fisiko edo psikikoaren kontrako erasoak ez diren arren, erasotzat hartzen baititugu. Adierazten ez den hirak aktibazio fisiologiko handia sortzen du; adierazten den hira jokabide oldarkorren bidez erakusten da.

Neurritz kanpoko tristuraren kasuan, berez galera-mehatxua ez dakarten egoeren aurrean erreakzionatzen dugu, galeratzat interpretatzen baititugu psikologikoki.

Beldurrari dagokionez, objektiboki mehatxurik ez duten estimuluak lotu daitezke segurtasun fisiko edo psikologikoaren kontrako mehatxuko pentsamendu negatiboekin.

Emozioak kontrolatzeko, garun-kortexera pasatu behar dugu; emozioak pentsatu behar ditugu. Erantzun emozional kontzientea da beldur diogun egoerari aurre egin, eta alderdi objektiboak aztertzea, mehatxua txikiagoa dela konturatzeko moduan.

Distorsio kognitiboak identifikatzea:

- *Ukapena:* Geure arazo, ahultasun edo erroreak alboratzeko joera da. Exijentzien edo katastrofismoaren kontrako joera da; «ez dit axola», «berdin dit», «paso egiten dut» eta antzeko pentsamenduetan mamitzen da.
- Egoki litzateke geure sentimenduak aztertzea; haien gaineko kontzientzia hartu, eta kontzientzia horrek bidea emango digu jakiteko gauzek benetan garrantzia duten ala ez, nahiz eta mingarri izan.
- Gainorokortzea: Joera honek sinestarazten digu gauza bat behin gertatu bada askoz gehiagotan ere gertatuko dela. Behin urduri jarri banaiz, «beti jarriko naiz urduri». Distorsio mota honekin honako esapide hauek etorri ohi dira: «inor ere ez», «inoiz ere ez», «beti», «sekula ez», «denek», «bat ere ez»...
- Lagungarri izango zaigu orokortze horien salbuespenak frogatzeko moduak bilatzea. Zenbatetan gaudituz dudan, eta zenbatetan ez. Halaber, gomendagarria da orokortzea adierazten duten esapideen orde bestebatzuk erabiltzea: «baliteke», «zenbaitetan», «askotan»...
- Etiketa orokorrak: Nortasunaren ezaugarri bat edo bi atera, eta beste pertsona bat etiketatzen dugu (edo geure burua). Horren adibide dira esapide

hauek: «Zeken hutsa da», «pertsona gaiztoa da», «asper-aspergarria da», «irabazlea da» eta abar.

- Honetan, kontua da espezifiko izaten ikastea, ezaugarriei dagokienez, ez orokortzeko: «batzuetan zeken jokutzen du», «batzuetan aspergarria da» eta abar.
- Negatibismoa: Egoera negatiboak handiagotu egiten dira, eta positiboak edo ez dira ikusten, edo gutxietsi egiten dira. Negatibismoaren ohiko formetako bat da iragarpen edo aurreikuspen negatiboak egitea: «ziur ez dudala gaindituko», «hitzordura joatean, ez nau gustuko izango»...
- Pentsamendu polarizatua, zuri-beltzean: Pertsonak ez gara guztiz era batekoak edo bestekoak; aitzitik, continuum batean, gris-eskala batean gaude.
- Arrazoibide emozionala: Besteekiko mendekotasun pixka bat edukitzea normala bada ere, ez gara iritsi behar besteek gure ordeztu akeratu edo pentsa dezaten punturaino. Zenbat eta gehiagotan utzi erabakiak besteen esku, aukera gutxiago izango dugu ikasteko. Horrenbestez, hala jakatuta, mendekotasun eta segurtasun ez handiagok sortzen ditugu, eta autoestimua galtzen dugu.
- Pentsamendua irakurtzea (pentsamendua proiektatzea edo interpretatzea): Uste izatea badakigula besteek zer pentsatzen duten eta zergatik jokutzen duten jokutzen duten moduan. «zure diruagatik dago zurekin», «uste du heldugabea naizela», «urduri jarri nahi nau», «barre egin nahi dit»...
- Pertsonalizazioa: Pentsatzea jendeak egiten edo esaten duen guztiak gurekin duela zerikusia, onerako zein txarrerako. Adibidez, adiskide bat aurpegi txarrez ikusi eta pentsatzen badugu gurekin haserre egongo dela arrazoiren batengatik, «zerbait egin diot, antza».
- Iragazpena (edo arreta selektiboa): Geure buruaren, beste norbaiten edo inguruabarren alderdi negatibo bat aukeratu, eta gainerakoak bazter uzten ditugu. Iragazpena adierazten duten ohiko esapide batzuk: «ikaragarria da... kristorena... desatsegina... ezin zatarragoa da... ezin dut jasan... ezin dut gehiago».

Dinamika: Pentsamendu negatiboak identifikatzea

Gertaera bat aztertu taldean, ikusteko zer pentsamendu negatibo ari diren eragiten neurritz kanpoko hira-, tristura- edo beldur-erantzuna.

S8: Astelehenean, 10:30ean. Gertaera: «kide batek mahai zikindu dit, eta pentsatu dut hala egin duela gaur nik garbitu behar dudalako». Nik

sumatzen dut pertsona horrek mahaia zikindu duela nik garbitu behar izateko; erasotzen ari zaidala pentsatzen dut... eta ateratzen zaidan erantzuna da bera iraintzea.

B: Berehala ateratzen da hira edo haserrea, «amorratuta nago». Hori aldatu nahi badugu eta kontzienteago egin nahi badugu, nola egingo dugu? Gertaera objektiboki deskribatuko dugu, epaitu gabe: «kide batek mahaia zikindu du», interpretaziorik egin gabe; gero, enpatiazko pentsamendu positibo batez ordeztuko dugu.

S8: Seguruenik konturatu gabe zikindu du mahaia.

B: Eta ateratzen zaigun emozioa? Enpatiatik zer emozio ateratzen zaigu? Amorru gutxiago, ezta? Amorru edo hira gutxiago, eta hirurogeita hamarrekoa izan beharrean, hogeita hamarrekoa. Hira ez da guztiz joan, nik garbitu beharko dudalako mahaia, baina txikiagoa da. Kide batek mahaia zikintzeagatik ez dut zertan nire osotasuna mehatxatuta sentitu.

Etxeko lana: Zerk kezkatzen nau? Nola egin diezaioket aurre?

Helburua da egunkari bat egitea apuntatzeko zer pentsamendu eta emozio negatibo izan ditugun asteko gertaeretan.

Pentsamendu negatiboak aldatzeko lehenengo urratsa da haiek identifikatzea. Pentsamendu negatiboa: irrazionala da, eta errealitatea interpretatzen du «dena edo ezer ez», «zuri edo beltz» terminoetan. Honela hasten da: «inoiz ez...», «beti...».

Nola identifikatu eta eraldatu pentsamendu automatiko negatiboak?

Pentsamendu negatiboak aldatzeko lehenengo urratsa da haiek identifikatzea.

Pentsamendu automatiko edo negatiboak detektatzeko, komeni da libreta batean apuntatzea ondoeza sentiarazten dizuten gertaera horiek guztiak. Gertaerak kanpokoak izan daitezke: besteekiko gatazkak, laneko edo ikasketetako kontuak, bikotekidearekin, familiarekin edo lagunekin gertatzen diren gertaerak. Edo barrukoak izan daitezke: iraganeko oroitzapen negatiboak edo gertakizun dauden gauzen inguruko irudi kezkarriak.

Jarraian, apunta itzazu nolako pentsamenduak eragin dizkizun gertaerak. Nahikoa da zure pentsamenduen joera deskribatzea gutxi gorabehera; ondoan apuntatu zer sinesgarritasun ematen diezun pentsamendu horiei, Otik (batere ez) 100era (guztiz egiazkoa).

Azkenik, idatzi zer emozio sentitzen duzun (antsietatea, beldurra, estresa, larritasuna, tristura, amorrua...), eta apuntatu emozioaren intentsitatea, Otik

(batere ez) 100era (nire bizitzako emoziorik biziena). Hemen duzu adibide bat, libretan nola apuntatzen den:

26. koadroa. Pentsamendu eta emozio negatiboen egunkari baten eskema

Eguna eta ordua	Gertaera	Pentsamendua	Emozioa	Erantzuna

Itxiera: Sentsazioez jabetzen

Saioa bukatzeko, usainen batekin identifikatzen ditugun sentsazioen txanda:

- Amamaren erroskillen usaina, anisa, anisa gozoarekin eta beroarekin.
- Zaldien etzalekuaren lasto-usaina.
- Amak egin berri duen txokolatearen usaina.
- Familian jaten genituen paellen usaina.
- Belar moztu berriaren usaina.

Audioa: «La felicidad de lunes a domingo.

2. audioa:

Astelehena,

«Zoriona ez da izaten gertatzen zaigunaren araberakoa, baizik eta gertatzen zaiguna hautematen dugun moduaren araberakoa; ikas dezagun besteen onena deskubritzen, eta jarrera baikor eta itxaropenez bete izaten, baita une edo egoera makurrenetan ere.»

Asteartea,

«Zoriona denez badaukagunaz disfrutatzen jakitea eta ez falta duguna desiratzea, goza dezagun bete-betea egunez egunekoa, garena eta daukaguna.»

Asteazkena,

«Zoriontsu denak edalontzia erdi beteta ikusten du beti, ez erdi hutsik, eta badaki zailtasunak erronka bihurtzen. Ikas dezagun gau ilunak gordetzen dituen izarrak deskubritzen gure bizitzan.»

Osteguna,

«Zoriontsu izango zara halako heldutasun-, perfekzio- eta jakinduria-puntura iritsi bazara non besteei beren onena deskubritzen laguntzen baitiezu eta tratatzen baitituzu, diren bezala baino areago, izan nahi duten eta izan behar luketen bezala.»

Ostirala,

«Pertsona zoriontsuak badaki goiz bakoitza egunsenti berria dela bere bizitzan, zeinak aukeraz betetako 24 ordu ematen baitizkio; horregatik bizi du ordu bakoitza gogotik, eta ahalegin betean bizi da.»

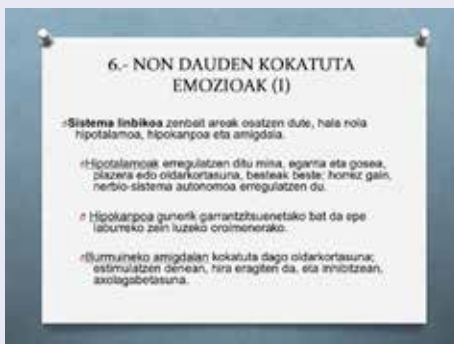
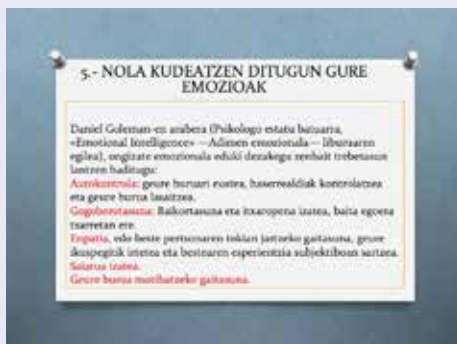
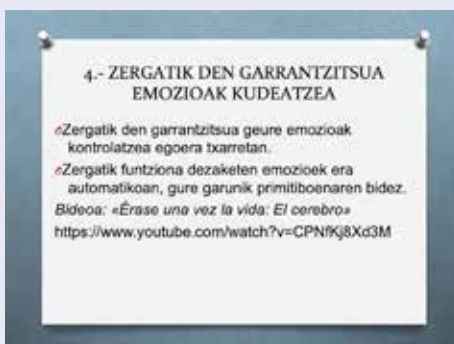
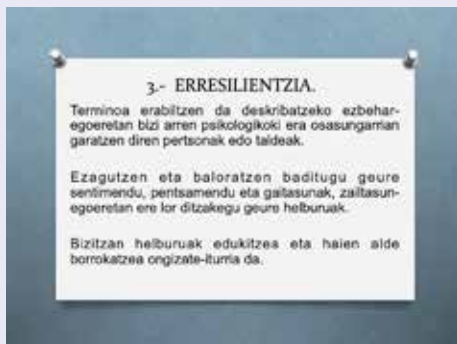
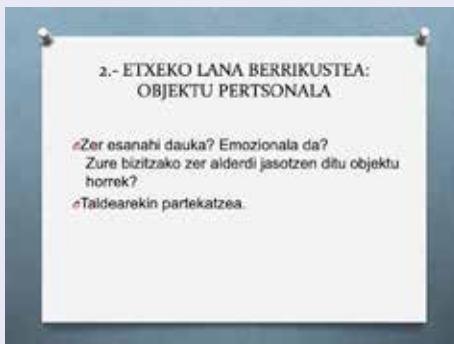
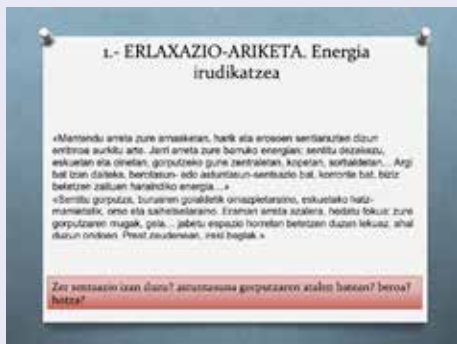
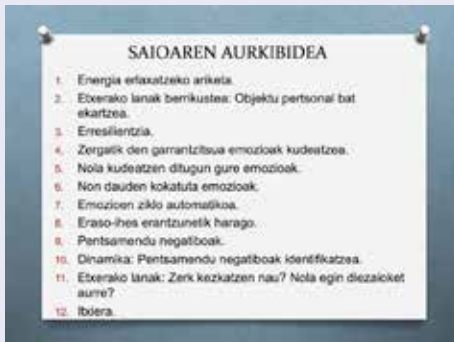
Larunbata,

«Zoriontsu gara hobetzen ari garela ikustean; horregatik, ohitura txar hori kentzen saiatuko naiz, ez baitit ezer onik ekartzen eta besteak molestatzen baititu.»

Igandea,

«Pertsona zoriontsuak ekintza noble eta eskuzabalen arrastoa lagatzen du, eta maitasuna eta adiskidetasuna sustatzen ditu. Ez laga eguna pasatzen norbait pixka bat zoriontsuago egin gabe.»

Hirugarren saioa garatzeko diapositibak



Laugarren saioa. Besteekiko harreman positiboak

Helburua

Mindu gabe komunikatzea.

Materialak

Grabagailua eta kartoi meheak.

Musika: Doinua: *River flows in you* (Yiruma).

Saioaren egitura

- Erlaxazio-ariketa: Bihotzaren erlaxazioa proposatzen dugu saio honetarako. Erlaxazio honen helburua da bihotza irudikatzea maitasun-, erruki- eta adeitasun-emozioen adibide gisa.
- Etxeko lanak berrikustea: Pentsamendu negatiboen egunkariaren jardura aztertzea. Jardura hori hezkuntza-taldeko kide baten laguntzaz egin da, praktika handia eskatzen baitu pentsamendu negatiboak antzematen ikasteak.
- Zati teorikoa: Gizarte-trebetasunak: zertarako balio dute gizarte-trebetasunek? Besteekiko harreman positiboen onurak. Asertibotasuna eta enpatia. Hitzik gabeko komunikazioa. Helburua da gizarte-harremanetarako komunikazio-konpetentzia eraginkorrak garatzea, hitzezkoak zein hitzik gabekoak.
- Dinamika: *Role playing* (rol-jokoa). Komunikazio-jokabidea antzetzea ikusteko nolako garrantzia duten emozioek eta hitzik gabeko komunikazioak, eta nabarmentzeko asertibotasunez eta enpatiaz erantzuten trebatu beharra dagoela.
- Etxeko lana: «Nahi dut...»; horren helburua da besteekiko desioak adieraztea; desio horiek, helmugak ere izan daitezke, eta balio dezakete asertibotasuna garatzeko.
- Itxiera: Saioa itxeko, sentsazioez jabetu. Yirumaren *River flows in you* doinua entzungo dugu.

Saioan egiteko jarduerak

Erlaxazioa: Bihotzaren erlaxazioa

«Sentitu nola doakizun arnasa gorputz guztian zabaltzen, oinazpietatik buruaren goialderaino, arnasak biziz eta energiak betetzen ditu zure gorputzeko muskulu guztiak. Eta arnasa hartzen duzun bitartean, bihotzaren taupadak sentitzen dituzu, zakar tarteka, poliki tarteka. Batzuetan zaila da sumatzen, ez kezkatu. Bihotzak bai sumatzen du gure eskua; erlaxatzearen epeltasunak eta astuntasunak hartzen digu bihotza. Eta gure birrikak hedatzen eta uzkuratzen diren bitartean, bihotza ere hedatu eta uzkurto egiten da, erritmo berean, lasai eta birikekin batera.

«Agian gorputzaren beste atal batzuetan ere sumatuko duzu bihotzaren taupada, eskumuturrean edo lokietan. Gorputzeko beste atal batzuetan ere jar ditzakezu eskuak, ikusteko bihotzak nola zabaltzen duen energia gorputz guztira; gozatu erlaxazio sakonaren sentsazioa. Eta, erlaxatuta zaudetela, doinu bat entzungo dugu; horrekin, begiak itxita zein zabalik izan ditzakezue, nahiago duzuen bezala, erlaxazio-sentsazioa gozatzeko.

«Nahi duzuenean, berriro konekta dezakezue espazioarekin, zuen gorputzarekin, aulkiarekin, oin-eskuekin... taldeko zuen egoera kontzientera, poliki-poliki, gozo-gozo, behartu gabe, une honetan dituzuen sentsazioak deskubrituz.»

Doinua: *River flows in you* (Yiruma).

Etzeko lana berrikustea: Pentsamendu negatiboen egunkaria

Egoera batzuk aztertuko ditugu:

Eguna ordua	Gertaera	Pentsamendua	Emozioa	Erantzuna
Larunbata, arratsaldea	S7. Ama eta ahizpa bisitatu ditut; haiek beren artean ari dira hizketan, niri zuzendu gabe. Hitz egin dut, eta ez didate erantzun.	Pentsamendu negatiboa: Ez naute maite. Ez didate jaramonik egiten, ikusi nahi ez nautelako.	Tristura (% 70) Amorrua (% 70)	Isiltzea.
		Pentsamendu arrazionala: Bai, maite naute. Agian, egun txarra daukate.	Amorrua (% 60) Tristura (% 30)	Erantzun asertiboa Sumatzen dut ez zaretela jaramon handirik egiten ari. Zer gertatzen zaizue?
Astelehena	S2. Ahizpari deitu dio egun horretan elkarrekin bazkaltzeko, eta ahizpak erantzun dio lanpetuta dagoela, beste egun batean elkartuko direla.	Pentsamendu automatikoa: «ez du inoiz astirik elkartzeko» «adeitsuago izan beharko luke».	Frustrazioa (% 70) Amorrua (% 60)	Moztuta geratzea.

Lehenengo kasua:

B: Norbaitek hitz egiten ez badit, eta uste badut hori dela maite ez navelako, eta gainera ama bada, haserrea ba... ze amak maite ez bazaitu, nolako haserrea izango duzu, ba? Ezin haserreago. Triste ere sentitzen zara, zerbait gaizki egin duzulakoan, zurekin haserre daudelakoan. Tristuraren kasuan, zer gertatzen da guztiz gainditzen ez baduzu tristura eta beti pentsatzen baduzu dena...?

S1: Deprimitu egiten zara.

B: Eta deprimituta dagoena, bakartu egiten da, ezta? Eta haserretu eta amorrua ezin atera eta egun osoa amorratuta dabilena...

S3: Leher egiten du.

Gero, pentsamendu negatibo automatikoak aldatu eta pentsamendu arrazional bihurtzen dira.

B: Eta zein izango litzateke pentsamendu arrazionala, epaitu gabe, ez zeure burua, ez haiek?

S9: Egun txarra daukatela, ze maite naute, bai.

B: Orduan, nolakoa izango litzateke emozioa orain? Pentsatzen duzu egun txarra eduki dutela, eta haien kontuengatik ez dizutela jaramonik egiten.

S9: Baina horrek ez du zerikusirik; nik pentsa dezaket egun txarra eduki dutela, eta amorratuta sentitu, eta halaxe sentitu nintzen, ze ez zidaten jaramonik egin.

B: Molestatzen zaitu haien jarrerak, noski, zuk bide luzea egin duzulako haiek bisitatzeko. Orain hitz egingo dugu sentimenduak komunikatzeari buruz.

Bigarren kasua. Pentsamendu negatiboak eta emozioak aztertuko ditugu:

S3: Pentsatu dut ez didala ematen nahi dudana, ez didala laguntzen, ez dela... amultsua edo maitekorra.

B: Hau da pentsamendu negatiboa: hark eman behar dizula behar duzuna: «Egin behar dut... egin behar du... ez luke egin beharko... egin beharko luke...», pentsamendua horiek emozional samarrak dira, negatiboak, egoera epaitzen dutelako. Pentsatzen baduzu ahizpak aldatu behar duela, horma joko duzu, halakoa da eta hura; eta hori, oso frustragarria da.

B: Esan nahi dudana da, kasu honetan, zuretzat garrantzitsuena dela egoera kudeatzen jakitea, eta zure pareko gisa erantzun ahal izatea hari: «a, ezin duzu egun horretan... ba, beste egun batean egongo gara», eta ez da ezer gertatzen. Orduan, jada, beste era batez ari zara erreakzionatzen, eta

horrela errazago egiten zaizu hurrengo eguneko kontaktua, jada haserre ez zaudelako, erlaxatuz gero zaudelako.

S3: Bai, baina hori buruan daukat, iltzatuta. Esaten badiot, egoista sentitzen naiz.

B: Beno, orain ikusiko dugu erantzuteko modurik eraginkorrena, komunikazio-trebetasunak erabiliz.

Arbelean idatziko ditugu taldean atera ditugun ondorioak:

Pentsamendu negatiboak aldatzeko, honelako esapideak aldatu behar ditugu: «egin beharko nuke», «ez nuke egin beharko», «egin behar dut», «beti gauza bera gertatzen zait», «inoiz ere ez didate jaramonik egiten»... Eta horien ordean esan: «zenbaitetan», «ahal dut», «nahi nuke».

Haserre edo tristura sentitzen dudanean, honela erantzun nezake: «Uler dezakete besteek ez erantzutea beti nik nahi dudana moduan.» Hortaz, komunikazio-eraginkorra da horrelako egoeren aurrean erantzuteko modua.

Teoria: Gizarte-harreman positiboak

Gizarte-trebetasunei buruz ari gara; pertsonak denborarekin garatzen eta ikasten joaten garen gaitasun eta tresnak dira, eraginkortasunez eta era positiboan komunikatzeko; batez ere, gatazka-egoeratan edo komunikazioan ondoeza sortzen denean.

Trebetasun horiek besteekiko elkarreraginak izan ahala garatzen dira.

Partekatu dugun lehenengo ideia izan da komunikazioaren garrantzia eta ezinezkoa dela ez komunikatzea, hala adierazten baitugu geure emozioak, positiboak zein negatiboak. Eta hitzekin edo hitzik gabe egiten dugu. Zerbait esaten badugu (adibidez, «ez da ezer»), eta gure gorputz-hikzuntak bestelakorik adierazten badu (adibidez, «haserre, beldurra»), berehala iristen den informazioa hitzik gabekoa da.

Eztabaidatu dugu gizarte-trebetasunen garrantziaz: Besteekiko harremana errazten dute; norberaren eskubideak defendatzeko bidea ematen dute; besteen eskubideak errespetatzea sustatzen dute, eta komunikazio eraginkorra izaten laguntzen dute.

Gizarte-trebetasunak dituzten pertsonak nahiko irekiak izaten dira; gainerakoen egoerez interesatzen dira; beren kontuez ez ezik, besteek gertatzen zaienaz ere kezkatzen dira; enpatia handia izaten dute, eta kalitatezko harremanak

sortzea errazten dute. Hartu eta emateko prozesua da; nork bere buruaz soilik pentsatu beharrean, dituen zailtasun eta ahalmenetan soilik pentsatu beharrean, besteengan ere ikusi behar dira faktore horiek, eta horien arabera harremanetan egoteko gauza izan.

Aipatu ditugu pertsonen arteko komunikazioko egoera baten aurreko hiru erantzun motak: komunikazio asertiboa, komunikazio pasiboa eta komunikazio erasokorra. Asertibotasuna oinarritzen da pertsona guztiek oinarritzko eskubideak dituztelako ustean; eskubide hauek, besteak beste: 1) Errespetuz eta gizalegez tratatuak izatea. 2) Norberaren iritziak eta sentipenak edukitzea eta zuzenean adieraztea, baita haserre egotea ere. 3) Talentua eta interes propioak adieraztea, edozein bitarteko erabiliz. 4) Huts egitea. 5) Nork bere lehentasunak ezartzea, bere premiak asetzeko. 6) Pertsona heldu eta gai gisa tratatua izatea, paternalismorik gabe. 7) Entzuna eta aintzat hartua izatea. 8) Independentea izatea. 9) Norbaiti jokabidea alda dezala eskatzea, inoren eskubideak urratzen baditu. 10) Iritzia aldatzea. 11) Zerbait ez jakin edo ez ulertzea. 12) Ezetz esatea errudun edo egoista sentitu gabe.

Asertibotasuna da besteei gure iritzi, sinesmen edo sentimenduak era eraginkorrean transmititzeko trebetasuna. Eroso sentitzea geure eskubideak defenditzen ditugunean eta besteenak onartzen ditugunean.

B: Beste pertsonarekin gertatzen ari denaz hitz egiten saiatzea izango litzateke metakomunikatzea. Asertibotasuna metakomunikazio bat da, komunikazioari buruz hitz egitea. Adibidez, maiz esaten duzu: «Nirekin haserre dago; ez dit ulertzen; zakar hitz egiten dit»; bada, kontua da horretaz hitz egitea: «aizu, sentsazioa dut zakar hitz egiten didazula, edo ez didazula hitz egiten...»; hau da, komunikazioaz hitz egitea. Horixe da komunikazio asertiboa.

S1: Gauzak zuhurtziaz esatea, tentuz.

B: Horixe da.

B: Ez uztea hasierako emozioak eraman gaitzan, amorrua izan baitaiteke, zuk esan duzun bezala, edo kexakoa; horren orde, une batez gelditzea, eta pixka batez pentsatu, eta era positiboagoan egin, era eraikitzaileago batez.

B: Baina, batez ere, beste pertsona epaitu gabe. Izan ere, komunikazioaz hitz egiten baduzu, hau esaten ari zara: «horrela sentitu naiz, sentsazioa dut ez dizudala ulertu, edo ez didazu ulertu»; eta komunikazioaz hitz egitea askoz errazagoa da, besteari buruz edo zeure buruari buruz hitz egitea baino..

Komunikazio erasokorra oldarkorra da; ez ditu besteen eskubideak errespetatzen; eta, hala, ez da eraginkorra, urruntzea baitakar, jarrerak hurbildu beharrean.

B: Ondo sentitzen zara, baina beste pertsona gaizki sentitzen dal.

Azkenik, komunikazio pasiboa deskribatu dugu; hura gertatzen da inhibitzen dugunean sentitzen duguna, eta geure eskubideak defendatzen ez ditugunean. Profil pasiboa da gatazka etengabe saihestu nahi duen pertsonarena, ezetz esateko gauza ez izatera iritsi ere iristen dena, edo besteei atsegin egiteko beharra duena... gainerakoei atsegin eman nahi die bere beharrian eta eskubideak kontuan izan gabe.

Komunikazio-egoera baten rol-jokoa

Egoera bat antzeztu daiteke, edo bideo bat ikusi. Kasu honetan, egoera antzeztu dugu.

B: «Bi pertsona behar ditugu arestian bizi izandako egoera bat antzezteko, emozio positibo edo negatiboa eragin duen egoera negatibo bat, jakiteko nolakoa izan den komunikazioa, ea izan den asertiboa, pasiboa... Parte hartzeko boluntariorik? Komunikazio-fitxa batzuk daukazue, eta horietan markatzen joan zaitezke ikusten dituzuen jokabide edo portaerak. Adibidez: begiz begiko kontaktua, begietara begiratu baitio.»

«Egoera izango da zuek planteatu nahi duzuen. Zer egoera da?»

S5: Taxilari bat eta motor gidari bat.

S2: Nik semaforo bat gorri dagoela pasatu dut.

B: Zu motorrean eserita zaude; jarri motorrean. Eta zu autoan, ezta? Jar zaitez bolantean. Zuk hartu motorra.

S5: (Sustoa, motorra aurrean jarri zait, semaforoa gorri dagoela atera da nire aurrean). Bozina jo dut.

S2: Zer duzu? (Modu zakarrean, mugimendu erasokorrak egiten. Bat-batean frenatu du.)

S5: Semaforoa gorri dago, baina!

S2: Berdin dit.

S5: Aurrean jarri zara, eta ez dut semaforoa ikusi.

Eten bat egin dugu antzezpenean. Hitzik gabeko komunikazioa komentatu dugu, taldekideek zer ikusi duten komentatuz.

Osagaia	Bai	Ez	Oharra
Begiz begiko kontaktu zuzena			
Ahotsaren bolumena elkarrekin hitz egitean			
Hitz jarioa			
Keinu irmoak			
Tente egotea			
Eskuak aske			
Mezuak lehenengo pertsonan			
Mezu positiboa eta egoerarekin lotua			

Motor-gidariarena egin duenak komentatu du nola sentitu den: «Sentitu dut amorrua aldean neramala, aurreko hainbat konturengatik. Sutan noa jada, gertatu zaidan zerbaitengatik. Eta berarekin haserretu naiz norbaitekin haserretu beharra nuelako.».

Autoan zegoenak komentatu du nola sentitu den: «Beldurtuta, egoerak istripua eragin ahal zuen eta; semaforoa dago, jendea ari da pasatzen... ez dakit nola esan diodan, onera edo txarrera.».

B: Onera esan diozu, asertiboki.

S2: Zuk ondo egin duzu; kontu da nik... ez nuela ulertu nahi izan esaten ari zintzaizkidana. Neure kontuak baino ez zitzaizkidan axola, eta zuetaz paso egin dut.

B: Sentitu al duzu uneren batean bera gaizki zetorrela beste zerbaitengatik?

S5: Ez.

B: Ederto. Itzul gaitezen taldera, utziko diegu guztiei hitz egiten, bukatzen ari gara eta.

S8: Ni, adibidez, zerbait modu zakarrean egitekotan nagoela, badago zerbait, ez dakit zer hitz den, zerbaitek galgutzen nau, badago hitz bat...

B: Eustea. Eustea oso garrantzitsua da. Zer esan dugu zirkuituaren aurretik? Haserre-emozioa iragazten ez denean, alderdi arrazionaletik pasatzen ez dugunean, haserrea autoelikatzen da, eta leher egiten dugu; jokabide bortitzeko ohiturak bultzatzen ditu. Badakizue non ikusten den oso argi

estilo erasokorra? Gidatzen. Ikusten dituzu era erasokorrean gidatzen duten pertsonak, erreparatzen diozu nola jokatzeko duten hitzezko zein ez-hitzezko mailetan, eta esaten duzu: «baina, autoa gidatzen ari zara; ez zaude hil edo biziko egoera batean; zergatik jartzen zara horrela? Ezta?»

B: «Berehala ikusten da jokabide horiek ezin direla arrazoimenarekin iragazi; ez dira arrazionalak, eta ez dituzte kontuan hartzen bestearen desioak. Eta, zenbaitetan, norbera ere arriskuan jartzen dute, ze autotik jaitsi, eta elkar joka hasten dira, autoa edonola utzita».

Eta arazo ederra daukate; arazo handiena pertsona erasokorrak dauka, jende guztiak ihes egiten baitie halako pertsoneri, arazoak ekartzen dizkizutelako. Ez dakizu zerekin aterako diren; tentsioan jartzen zaituzte.

Feedbackarekin, antzezpena denen artean komentatuz amaitu dugu rol-jokoa.

Ondo egon da ariketa, gustatu zait. Zenbaitetan, asertiboa izateko ez dago asko hitz egin beharrik. Sei gauza esan ditu. Baina ondo esanda, lasai eta irmo.

Etxeko lana: Poemaren esaldiak amaitu: «Nahi dut...»

Etxeko ariketa azaldu dugu. Jorge Bucayren «Quiero» («Nahi dut») poema abiapuntu hartuta.

Quiero, Jorge Bucay, *Psicólogos y terapeutas* en México webgunean (Bucay, 2011). Online argitaratuta: <http://psicologos.mx/quiero-de-jorge-bucay.php>.

Helburua da «ni»-mezuak erabiltzen ikastea, lehenengo pertsonan adierazten desioak eta eskaerak.

Ariketan, bakoitzak «Nahi dut...» bere olerkia egin behar du, honela hasita:

Nahi dut ikasi...

Nahi dut erakuts diezadazun...

Nahi dut ikasi konfiantza izaten...

Nahi dizut erakutsi...

Nahi dut ikasi zuri ematen...

Nahi dut erakuts diezadazun...

Nahi dut hau ikas dezazun niretzat...

Nahi dizut erakutsi ni besarkatzen... gertatzen denean.

Nahi dut ikasi zuri sostengua ematen... gertatzen denean.

Nahi dut erakuts diezadazun zu nola babestu... gabe.

Nahi dut ikasi zuregana hurbiltzen... gabe.

Nahi dut...

Nahi dut niri...

Itxiera: Musika entzutea

Bakoitzak gustuko duen kanta bat parteka dezake. Saioa ixtean, bakoitzak adieraz dezake zentzumenekin zerikusia duen zerbait. Aurreko egunean adierazi genuen gustuko genuen usain bat. Gaur, Yirumaren *River flows in you* doinua entzungo dugu.

Laugarren saioa garatzeko diapositibak

4. SAIOA

BESTEETIKO HARRERMAN POSITIBOAK

SAIOAREN AURKIBIDEA

1. Bihotza erlaxatzeko ariketa.
2. Ebakko lanak berrikustea.
3. Gizarte-trebetasunak.
4. Komunikazio motak.
5. Asertibotasuna.
6. Eskubide asertiboak.
7. Hitik gabeko komunikazioa.
8. Dinamika; *Role Playing* (Rol-jokoa).
9. Hitik gabeko komunikazioaren fitxa.
10. Ebakko lana.
11. Ibilera.

1.- BIHOTZA ERLAXATZEDO ARIKETA

«Bertu rola deskonuz amasa gorputz gurria zabalzen, onajpetarik buruari gainderatze, amasa bultz eta energia bultzatzen dituzte gorputzko muskulu guztiak. Eta amasa hartzen dazun bileretan, bihotzaren lagapadak sentitzen dituzte, zaker lantzea, polki lantzea. Batzuetan zaila da sumatzen, ez lekuatu. Bihotzak bai sumatzen du gure eskuak, erakutsarri epeltasunak eta asertutasunak hartzen ditu bihotza. Eta gure birak, heriotza eta ukurtza dizen bitartean, bihotza ere hedatu eta ukurtu egiten da, entseu berean, lasai eta birakkin baina.»

«Ajan gorputzaren beste alai batzuetan ere sumatu dugu bihotzaren lagapeta, eskumuturrean edo koketan. Gorputzeko beste alai batzuetan ere jar ditzakegu eskuak, ikusitako bihotzak rola zabalzen duen energia gorputz gurria, gorria erlaxatze baliabideak.»

Doinua: *River flows in you* (Yin-Yang).

2.- ETXeko LANAK BERRIKUSTEA: ZERK KEZKATZEN NAU? NOLA EGIN DIEZAIOKET AURRE?

«Zer pentsamendu negatibo dituz? «Nola bihurtzeko pentsamendu arrazional eta emozio negatiboaren intentsitatea murriztu? «Taldearekin partekatzea.»

3. GIZARTE-TREBETASUNAK

Zer dira?
Besteetiko harrerako positibotasunak dira

- Trebetasunak: Ondorio positiboak sortzen dituzten ikusitako jokabideak dira.
- Gizartertasunak: Irizki sozialak garelako, eta beste pertsona batzuekin kontaktua behar dugu, afektu, gizarte-onarpen eta talde baten kide izatearen oinarriko beharrak asetzeko.


4.- KOMUNIKAZIO MOTAK

- **Komunikazio asertiboa**: Komunikazio eraginkorra da, behar den unean behar diren hitzak bain ez hitzatzeko jokatutako aukerak dituzte. **Ondorioak**: Nori bere buruarekin gogobetia sentitzen du, kontrola duela sentitzen du, eta erasoak konponen ditu.
- **Komunikazio erasoakorra**: Norbaiti dituzte eskubide guztiak, baina besteak ez dute bai ere. Dena da irakazte edo gaitzea. Kanpae emozionala erabiltzen du. **Ondorioak**: Min eraman die besteak irakazte eta eraso.
- **Komunikazio pasiboa**: Jendoren abegi eragoz behar da. Sentitzen da gaitzakari ez eragiten. Sentitzen da besteek konpon dezaketen kontua. Behar du ezetz erantzun. **Ondorioak**: Depresioa, ez da, ez bere buruari, ez besteak gaitzuko. Berezitasunak.

5.- ASERTIBOTASUNA

Zer da asertibotasuna?

Asertibotasuna da besteek gure irizki, sinismen edo sentimenduak era eraginkorren transmititzeko trebetasuna, deseroso sentitu gabe, geure eskubideak defendatuz eta, aldi berean, besteon eskubideak errespetatuz.



6.- ESKUBIDE ASERTIBOAK

Pertsona guztiak dituzte eskubide hauek:

1. Errespetuz eta guzalegez tratatuta izatea.
2. Nire buruari irizkiak eta sinismenak erabiltzea eta zuzenaren haiek defendatzea, gaitz haserri egitea ere.
3. Talentua eta interes propioak erakustea, edozein bitarteko erabiliz.
4. Irizki egitea.
5. Nori bere lehentasunak ezartzea, bere premak asetzeko.
6. Pertsona heldu eta gai gisa tratatuta izatea, patermalismoa gabe.
7. Entzura eta sentituz hartuta izatea.
8. Independentea izatea.
9. Normalki jokabidea adierazteko eskubidea, inoren eskubideak irakazte bidez.
10. Irizkiak defendatzea.
11. Zentzi ez jakin edo ez ulertzea.
12. Ezetz erantzun erabiltzea edo egotea sentitu gabe.

Bosgarren saioa. Hazkunde pertsonala

Helburua

Esperientzia positiboak identifikatzea, iraganekoak zein gaur egungoak.

Materialak

Arbela eta koadernoak.

Musika: Beethovenen *Elisarentzat* obra.

Saioaren egitura

- Erlaxazio-ariketa musikarekin: Saio honetarako proposatzen duguna da entzute- eta ongizate-ariketa bat, erlaxazio-sentsazio batetik abiatuta.
- Doinua: Beethovenen *Elisarentzat*.
- Etxeko lanak berrikustea: Nahi dut olerkia egiteko ariketa berrikusiko da, bakoitzaren olerkia guztien artean partekatuz, eta talde-olerki bat eginez.
- Zati teorikoa: Hazkunde pertsonala, maitasunaren garrantzia pertsona moduan hazteko, kompetentziak edo gaitasunak garatzea, helburu errealistak ezartzea, estres-egoerei aurre egitea eta zaletasunak egiteko jarduerak planifikatzea.
- Dinamika: Oroitzapena. Helburuak. Dinamika honen helburua da identitatea berreskuratzea eta autoestimua hobetzea. Era berean, oso ariketa ona da oroitzapenak gogora ekartzeko eta iragana orainean txertatzeko, jarraitutasun-ildo batean.
- Etxeko lanak: Barne-elkarrizketaren ariketa. Jarduera hau nork bere burua ezagutzeko eta onartzeko ariketa da.
- Itxiera: Jorge Bucayren «Quiero» («Nahi dut») poema irakurtzea.

Saioan egiteko jarduerak

Erlaxazioa: Musikarekin erlaxatzeko ariketa

Saio honetan, musikarekin erlaxatzeko ariketa bat egingo dugu.

«Ariketa hau egiteko, garrantzitsua da begiak itxita edukitzea. Hasteko, arnasari erreparatuko diogu. Sakon hartu arnasa eta poliki-poliki utzi ateratzen; berriz ere hartu sakon arnasa sudurretik eta utzi ateratzen ahotik, aldi berean gorputzeko tentsio guztia askatuta. Hartu arnasa astiro eta bota, utzi gorputzari erlaxatzen. Eman aukera zure buruari airea biriketarik pasatzen sentitzeko. Sentitu nola pasatzen den sabelaldetik bularraren goialdera. Hartu arnasa sakon, utzi irteten tentsioa zure gorputzetik; utzi zure buruari erabat erlaxatuta egoten.»

Beethovenen *Elisarentzat* sonata.

Etxeko lana berrikustea: «Nahi dut...»

Taldeko bakoitzak, nahi badu, bere poema irakurriko du esaldiz esaldi, eta, gero, denen artean partekatu dugu arbelean.

Taldeko «Nahi dut» olerkia:

Nahi dut ikasi lasaiagoa izaten; nahi dut izaten irakats diezadazun.

Nahi dut ikasi pertsonengan konfiantza izaten, zuri konfiantza ematen, zuri besarkada bat ematen.

Nahi dut ikasi zuri sostengua ematen behar duzunean.

Nahi dut ikasi zuregana hurbiltzen zu izutu gabe.

Nahi dut behar dudanean babes nazaten.

Nahi dut erakuts diezadazun konfiantza izaten, irakats diezadazun nola babestu beldurrik gabe.

Nahi dizut erakutsi ni besarkatzen, behar dudanean.

Nahi dut ikasi zuri sostengua ematen, erortzen zarenean

Nahi dut erakuts diezadazun nola babes zaitzakedan indarkeriarik gabe.

Nahi dut ikasi zuregana hurbiltzen minik gabe.

Nahi dut maite nazazun.

Nahi dut musu eman diezadazun.

Nahi dut maite nazaten.

Pozik nago.

Nahi nuke nire iragana adierazi.
 Baina niretzat garrantzitsua da norekin.
 Nahi dut ikasi xakean, marrazten, kuzinatzen, ordenagailua erabiltzen.
 Nahi dut erakuts diezadazun piraguan ibiltzen.
 Nahi dizut arrantzan erakutsi.
 Nahi dizut erakutsi gogoa duzunean besarka nazazun.
 Nahi dut ikasi zuri sostengua ematen erortzen ari zarenean.
 Nahi dut erakuts diezadazun nola babes zaitzakedan zu konturatu gabe.
 Nahi dut ikasi zuregana hurbiltzen arazorik gabe.
 Nahi dut gauzak nire erara ikus ditzazun.
 Nahi dut gauzak ondo irteten hastea.
 Ondo sentitzen naiz itsasora begira.

Teoria: «Hazkunde pertsonala da pertsona gisa dudan potentzialitate osoan garatzeko gaitasuna»

Noiz konekta gaitzke geure beharrianik barnekoenekin? Lasaiago gaudenean, kontsumitzen ez dugunean, babestuxeago sentitzen garenean... orduan larritasun eta beldur gutxiago dugulako eta oztopo gutxiago daudelako bakoitzaren beharrianik barnekoenekin konektatzeko. Mehatxuegoera batean bazaude, edo aipatu duzun horren guztiaren beldur bazara, mesfidantza baduzu, bada, urrundu egiten zara jendearengandik eta zeure buruarengandik.

Hazkunde pertsonalaren iturri garrantzitsu bat da maitasuna; maitasun sakona izateko desioa, maitasun babeslea, maitasun librea, maitasun eskuzabala, nor bere buruarekiko maitasuna, norbaitentzat berezia izateko eta hark ematea atsegin dudan guztia merezi izateko maitasuna, hau da, pertsona bat, nirekiko enpatia duena, zer behar dudan jakin eta hura ematen ahalegintzen dena. Horretan guztian, guk ere zerbait jar dezakegu geure aldetik esperientzia horietara hurbiltzeko:

- Frustrazioa toleratu badezakegu.
- Beldurra eta mendekotasuna gainditzen baditugu.
- Aukeratzeko edo erabakiak hartzeko gai bagara.
- Gure sentimenduak adierazten baditugu.
- Zintzoak bagara.
- Egia, benetakotasuna eta kongruentzia bilatzen baditugu.
- Maitatzeko gai bagara.

Hazkunde pertsonalak lotura du beste dimentsio psikologiko batzuekin, helburuak eta jomugak ezartzearekin, aurre egiteko estrategia aktiboak garatzearekin eta planifikatzearekin:

Helburuak eta jomugak ezartzea. Ondo sentitzeko, garrantzitsua da jomuga errealistak ezartzea, bizitzako helburuak, garapeneko eta eboluzioko helburuak, geure beharrian eta gaitasunen arabera.

Jomuga propioak edukitzeko, hau behar da:

- Gaitasunak, konpromisoa, erantzukizuna, ikastea eta motibazioa.
- Errealistak izan behar dute lortu ahal izan ditzagun.
- Besteekiko harremanen beharra dugu geure jomuga askotarako.
- Frustrazioarekiko tolerantzia.

Aurre egiteko estrategia aktiboak garatzea. Egoera estresagarriari aurre egiten laguntzen diguten jokabide, pentsamendu eta emozioak dira.

Aurre egiteko bi estrategia mota daude: batetik, emozioan zentratutakoak, eta, bestetik, arazoan zentratutakoak. Emozioan zentratutakoek estres-emozio desatsegina murriztea dute helburu; adibide bat da erlaxazioa egitea.

Beste alde batetik, arazoan zentratutako aurre-egite aktiboko estrategiek helburu dute estresa eragiten duen egoera eraldatzea; estrategia horien adibide dira jokabide asertiboak.

Komunikazio pasiboek lotura handiago dute, berez, saiheste-estategiekin: gatazkak saihestea, aurre-egitea saihestea, zer pentsatzen duzun esatea saihestea, erantzutea saihestea... Eta arazoan zentratutakoak, konfrontazioa kasu: era erasokor edo inbaditzailean egin daiteke, edo, bestela, errespetuz eginez gero, asertiboa izan daiteke.

Planifikatzea: Identifikatzea zer urrats eman behar den helburu bat lortzeko. Gauzak ordenarekin konpontzea; arrazionalizatzea. Denbora baliabide urritzat eduki ohi dugu; ihes egiten digula sentitzen dugu. Hori askotan lotuta dago planifikatzearekin: sentazioa dugu gauza asko dugula egiteko eta oso denbora laburra, eta betebeharren esklabo bihurtzen gara. Horregatik guztiagatik, garrantzitsua da plangintza egokia egitea, helburu errealistak izan ditzagun. Plangintzaren alor garrantzitsuak ez dira bakarrik lanarekin edo hitzorduekin zerikusia dutenak; bizitza pertsonalak, aisialdiak, atsedanak, higieenak... horrek guztiak planifikatzea eskatzen du, eta oso garrantzitsua da. Kanpotik antolatzeak laguntzen digu barrutik ere antolatzen. Horregatik, gauzak ordenatuta edukitzeak laguntzen dizu barrutik ere ordenatzen.

Dinamika: Oroitzapena

Dinamika honen helburua da identitatea berreskuratzea eta autoestimua hobetzea, iraganeko gertaeren oroitzapenen bidez. Era berean, oso ariketa ona da oroitzapenak gogora ekartzeko eta iragana orainean txertatzeko, jarraitutasun-ildo batean.

Jarraian, gogora ekarriko dugu geure bizitzako unerik zoriontsuenetako bat, eta irudikatuko dugu; bizi izan dugun unerik zoriontsuena, non izan zen, nor genituen inguruan, nolako eguraldia egiten zuen, nola sentitzen ginen... Horrela, saiaturako gara egoera ahalik eta ondoen gogoratzen. Bizitzan nola egoten garen eta nola gozatzen dugun; bizitza maite ez baduzu, oso zaila da; dena aldatzen dizu. Bizirik egon zaitezke, eta, hala ere, bizitasunik ez sentitu, ezertarako gogorik ez eduki...

S6: Ni ere egon naiz horrela, eta badakit zer diozun.

S1: Hori depresioa da, ezta? Deprimিতuta zaudenean, ez duzu ezer baloratzen.

S6: Bolada bat pasatu nuen, baina urteetako bolada bat, ohetik jaikitzean, beti aldarte txarrez, oso urduri...

Orain, une zoriontsu hori ekarriko dugu gogora minutu pare batez. Prest zaudela sentitzen duzunean, eta uneaz kontzientzia hartu duzula uste duzunean, begiak zabal ditzakezu. Bizipen bat izan daiteke, irudi bat, pentsamendu bat edo sententzia bat.

Orain begiak zabaldu, eta, bikoteka, kideari kontatuko diogu geure unerik zoriontsuena. Ondoren, rola trukatu, eta, azkenik, bakoitzak bere kidearen istorioa kontatuko dio taldeari. Garrantzitsua da zaintzea gure adierazgarritasuna, behar bezala transmititzeko zer esan nahi dugun, eta istorioa kontatzean sorturiko sentimenduak adierazteko.

Taldeakide bakoitzak kontatu du bere kidearen bizipenik zoriontsuena, eta arbelean idatzi ditugu sententzia nagusiak: «Taldea honetan, bizipenik zoriontsuenak lotu dira familiaren maitasun babeslearekin, haztearen eta emaitzak lortzearen zorionarekin, bikotekidearen maitasunarekin eta seme-alaben jaiotzarekin.».

Etxeko lana: Barne-elkarrizketa

Jarduera hau nork bere burua ezagutzeko eta onartzeko ariketa da. Aste honetan, jarri ispiluaren aurrean, eta apunta itzazu, ikuspegi positibo batetik, zure ustez definitzen zaituzten ezaugarriak, bai fisikoak (begi politak, ile leuna...) bai psikologikoak edo ahalduntzeari dagozkionak (ausarta, adoretua, borrokalaria...).

Ispilu aurrean jartzean, ikuspegi positibo batetik erakutsi nahi ditugu definitzen gaituzten alderdiak. Ikuspegi fisikotik ez ezik, ikuspegi psikologikotik ere bai. Nolakoa naiz ni? Ispiluko lan honek balio du haraxeago begiratzeko. Zer gustatzen zaigu geure burutik? Zerk definitzen gaitu gizabanako gisa, ikuspegi positibo batetik?

Uste baduzue egin dezakezuela, zer zailtasun ikusten dituzue zeuen burua ezagutzeko? Nolako garrantzia du besteek esango dutenak? Nolako garrantzia du autonomia izateak zeuen burua begiratzean eta ulertzean? Nola ikusten dugu? Boluntariorik parte hartzeko ariketa honetan? edo nahiago duzue banaka egin?

Itxiera: Jorge Bucayren olerkia irakurtzea

Taldekilde bakoitzak, olerkiaren bertso bat irakurri:

Nahi dut entzun diezadazun, ni epaitu gabe.
Nahi dut iritzia eman diezadazun, niri aholkurik eman gabe.
Nahi dut niregan konfiantza izan dezazun, niri exijitu gabe.
Nahi dut lagun diezadazun, nire ordeaz erabakitzen saiatu gabe.
Nahi dut zaindu nazazun, ni ezeztatu gabe.
Nahi dut begira diezadazun, zure kontuak niregan proiektatu gabe.
Nahi dut besarka nazazun, ni ito gabe.
Nahi dut anima nazazun, ni bultzatu gabe.
Nahi dut sostenga nazazun, nire kargu hartu gabe.
Nahi dut babestu nazazun, gezurrik gabe.
Nahi dut hurbil zakizkidan, ni inbaditu gabe.
Nahi dut ezagut ditzazun desatseginen dituzun nire kontuak,
onar ditzazun eta saia ez zaitezen haiek aldatzen.
Nahi dut jakin dezazun laguntzeko prest naukazula gaur.
Baldintzarik gabe.

Jorge Bucay

Bosgarren saioa garatzeko diapositibak

5. SAIOA

HAZKUNDE PERTSONALA

SAIOAREN AURKIBIDEA

1. Musikarekin Erlaxazio-ariketa.
2. Etxeko lanak berrikustea: "Nahi dut...".
3. Hazkunde pertsonala.
4. Hazkunde pertsonalaren onurak.
5. Hazkunde pertsonalerako kompetentziak.
6. Helmuga errealistak ezartzea.
7. Aurre egiteko estrategia aktiboak garatzea.
8. Ingurunea planifikatu eta menderatzea.
9. Dinamika: Oritzapena.
10. Etxeko lana: Barne-elkarrizketa.
11. Bilerari: Jorge Bucayren olerkia irakurtzea.

1. MUSIKAREKIN ERLAXATZEKO ARIKETA

- Ariketa hau egiteko, garrantzitsua da begiak itxia edukitzea.
- Hasierako, amesari errepikatuko diugu. Sakon hartu amesa eta poliki-poliki utzi ateratzen; berriz ere hartu sakon amesa bostunetik eta utzi ateratzen ariboik, eta aldi berenagopuzatuz bertara sartuta. (10 segundo)
- Hartu amesa estro eta bota, utzi gurputzari erlaxatzen. Erretan sutera zure buruari airea birkikatuz pasatzen sentituzko. (10 segundo)
- Sentitu nola pasatzen den sabelaldeko bularraren gaildeak. Hartu amesa sakon, utzi itxien tentara zure gorputzetik, utzi zure buruari erabat erlaxatuta egoten. (40 segundo)

Berthovenen Eliaarentzat dotorea entzungo diugu.

2.- ETXeko LANAK BERRIKUSTEA: «NAHI DUT...»

→ Taldeko bakoitzak, nahi bada, bere poema irakurriko du esatitz esaldi, eta, gero, dimiten artean partekatuko dugu arbelean.

3.- HAZKUNDE PERTSONALA

• Hazkunde pertsonala da pertsona gisa duan potentzialitate osoan garatzeko gaitasuna.

Hura lorzen da:

- Frustrazioa toleratu badezakegu.
- Beldura eta mendekotasuna gaitzitzen baditugu.
- Aukeratzeko edo erabakiak hartzeko gai bagara.
- Gure sentimendurak adierazten baditugu.
- Zritzoak bagara.
- Egia, benetakotasuna eta kongruentzia bilatuz.
- Matatzeiko gai bagara.

4.- GARAPEN PERTSONALAREN ONURAK

AUTOREKIA HAZKUNDEA	Laguntza dion zure egoera berria, eragindakoa eta berri-berri-berria.
ERREKURTSU HAZKUNDEA	Laguntza dion, erabakiak hartzeko eta 12-13 urteko lanak garatzen.
ABERTZTASUNA HAZKUNDEA	Laguntza dion erabakiak hartzeko pertsona bakoitzak.
KOMUNIKAZIO ERAGINKORRA	Laguntza dion gure berriaren eragindakoa eta berri-berri-berria.
ADIMEN HAZKUNDEA	Laguntza dion erabakiak hartzeko eta berri-berri-berria.
INGURUNE HAZKUNDEA	Laguntza dion erabakiak hartzeko eta berri-berri-berria.
EMOZIO HAZKUNDEAK KONTROLATzea	Laguntza dion erabakiak hartzeko eta berri-berri-berria.
GURPUTZUA ETA GOGOKO HAZKUNDEA	Laguntza dion erabakiak hartzeko eta berri-berri-berria.

5.- HAZKUNDE PERTSONALERAKO KOMPETENTZIAK

- Helburuak eta jomugak ezartzea.
- Aurre-egite aktiboko estrategiak.
- Ingurunea menderatzea eta planifikatzea.

6.- HELMUGA ERREALISTAK JARTZEA

→ Helmuga errealistak dira baldin eta egokitzen bazazkie gure behar eta gaitasunak.

→ Helmugak hauxe ekartzen dituzte:

- Kongruntzia.
- Irisketa.
- Modetazioa.
- Desioak asetzatzea.

Gaitere garrantzitsuak:

- Zer potentzialitate edo gaitasun ditut neurte helburua lortzeko?
- Zer falta zait, zer behar dut helburua lortzeko?
- Zerbat dago nire esku?
- Eta zerbat dago nire kontrolerik kanpo?

7.- AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK (I)

•Gizaki bakoitzak bere balabideak ganditzen dituzten eskari eta gatazki aurre egiteko dituen tresnak dira; eskari eta gatazka horiei kanpo-jokabideen bidez (portara) zehar barne-jokabideak izan daitezke (pentsamenduak - emozioak).

•Ez ingebe ardatzen ari diren inhaiegin kognitibo eta jokabide-ahalegiak dira, eta egiten dira kanpoko zehar barneko eskari zehatzak aurre egiteko, baldin eta horiek handiegi edo pertsonaren balabidez gandikitzeak josten badira.

•Ezberdihak dira pertsona bakoitzaren kasuan; gertaera berberetan sursuan pertsona bakoitzak era ezberdinean jokatu du.

7.- AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK (II)

EMOZIOAN ZENTRATUTAKOAK

• Gertaera erresagiam baliagarria izan daiteke arazo emozionalak eragotziaz.

• Emuio negatiboko beharrez.

• Chaperena, sabilhetas, autokontrola.

ARAZOAN ZENTRATUTAKOAK

• Arazo zehatz batenako konponbideak bereriaz bilatzea.

• Egonea erresagiamen aurretiko arazoak izultzea.

• Aurre egitea eta planifikazioa.

8.- INGURUNEA MENDERATZEA ETA PLANIFIKATZEA

Arloak:

•**Bizitza pertsonala:** Aisakia, alabak, higitzea...

•**Gizarte-bizitza:** Familia, adiskideak...

•**Lanalkasketak:** Lanitiegak, eguneko zentzoko jarduerak...

•**Hitzordua eta konpromisoak:** Medikua, dentista, epailegia...

•**Bizitza afektibo sexuala**

9.- DINAMIKA: OROITZAPENA

•Pertsu bari bat gogora ekaritzeko balabideak eta energiaz beteta eta zorrotzean sentitu zinen **biatzeko une baten oroitzapena**.

•Bakarrik zehar beste norbaiten oran zoruaren **esperientzia positibo** bat izan daiteke.

•Sakatu gogora ekaritzen zure gogutzeko sentimenduak, oroitza usadnak, sormen eta bestelako sentimenduak, emozioak dagoenez nola sentitzen ziren une horien, dituzten aldetik nola sentitzen ziren.

•Ezin badituzu gogora ekarri behar diren horiek, jarri **arreta esperientzia emozionalak**.

•Agiar itxurara ere sentituko duzu, iraganeko pertsona edo egoera batzuekin itxura baliago; une orain ezin dira era berria eragipatu jada.

•Tinturara sentitzen baduzu, beha ezazu, baina juri arreta berriro oroitzapen positibo hantakir eta anegrietan.

10.- ETXERAK LANAK: BARNE-ELKARRIZKETA: ISPILUA

Nola egiten duz itza neure buruan?

•Jarduerak hau autoestimuko eta autoeragutzeko arloak da.

•Aste honetan, jarri isplaren aurrean, eta apurta itazu, itxapegi positibo batenik, zure udeak defintzen zaituzten ezaugarriak, bai fisikoak (argi, jotsak, le, hura...) bai psikologikoak eta emozionalak.

•Hurrengo egunetan labean partekatuko da (nahi baduzte).



11.- ITXIERA: J. BUCAYREN OLERKIA IRAKURTZEA

Nahi dut eraman dezazadun, ni epeko gabe.

Nahi dut itzira eman dezazadun, ni aholkurik eman gabe.

Nahi dut itzira eman dezazadun, ni eratu gabe.

Nahi dut lagun dezazadun, nire oteaz erabakitzen ezazu gabe.

Nahi dut zaindu nazazun, ni ezetz gabe.

Nahi dut begira dezazadun, zure konturak itzira proiektatu gabe.

Nahi dut besaria nazazun, ni ito gabe.

Nahi dut anima nazazun, ni bultzatu gabe.

Nahi dut konturatu nazazun, nire kargu hartu gabe.

Nahi dut babestu nazazun, gurek gabe.

Nahi dut hurbil zakarkiden, ni irabiditu gabe.

Nahi dut ezagut dezazun desabeginen dituzun nire konturak.

onez ditrazun eta sala ez zaitzen hainek aldatzen.

Nahi dut jakin dezazun laguntzeko pene naurkide gaur.

Belduzenik gabe.

«Quiero» (Argi dicitel). Itzira honetarako.

harria: <http://www.elpais.com/la-voz-de-jorge-bucay-178>

Seigarren saioa. Itxiera. Autoerrealizazioa

Helburua

Autoerrealizazioaren oinarriko dimentsioak integratzea.

Materialak

arbela eta galdetegiak.

Saioaren egitaraua

- Erlaxazio-ariketa: Beroaren erlaxazioa. Erlaxazioa era autonomoan lantzea, gorputzeko sentazioak kontzienteki sortzeko gauza izatea.
- Etxeko lanak berrikustea: Barne-elkarrizketa. Ispilua.
- Atal teorikoa: Autoerrealizazioa, motibazioa. Helburua du emozioen izaera psikologikoa deskribatzea eta besteen laguntzarekin geure burua onartzeko eta hobetzeko gaitasuna deskribatzea.
- Dinamika: Tailerraren ebaluazioa. Helburuak: Parte-hartzaileen bilakaera kualitatiboki ebaluatzea.
- Itxiera-dinamika: Enso zirkulua. Helburuak: konfiantza-gaitasuna, taldekide-ekiko estimua eta baldintzarik gabeko onarpen positiboa garatzea.
- Batera jartzea eta etxerako gogoetak. Sistematizazioa. Norberak azter dezala zertan uste duen hobetu behar duela, tailerlean landutako gaien artean.

Saioan egiteko jarduerak

Erlaxazioa: Beroa

«Jar zaitetz eroso. Itxi begiak. Arreta jarri arnasketari; sentitu nola igotzen eta jaisten zaizun bularra (10 segundo). Imajinatu hondartzan etzanda zaudela; olatuak entzun ditzakezu itsasertza jotzen (5 segundo). Eguzki-izpiek zure eskuineko besoa berotzen dute. Pixkanaka-pixkanaka, neurrizko bero-sentsazioa duzu. Atseginez, astun eta bero sentitzen duzu besoa (10 segundo). Orain, jarri arreta beste besoan; imajinatu hori ere berotzen dutela eguzki-izpi epelek (10 segundo). Jarraitu lasai hartzen arnasa, eta utzi bero-sentsazioa hanketan ere nabaritu dadin (10 segundo). Jarraian, sentsazio hori igotzen joango da sabeletik eta bularretik gora (10 segundo). Utziezu eguzki-izpiei zure aurpegia laztantzen. Sentsazio bero eta atsegina da (10 segundo). Harean etzanda zaude; sentitu zeure gorputza harea epelaren gainean; zure begiek zeru urdina ikusten dute. Hodeitxo zuri batzuk baino ez daude, zeruertzerantz urruntzen ari dira. Eguzkia dirdiratsu; haren izpiek epeltasunez ferekatzen dute zure gorputza.»

Etzeko lanak berrikustea: Barne-elkarrizketa. Ispilua

Saioan, boluntario batekin:

Laburpena: Nire hazpegiak leunak dira; ez dut gustuko arreta erakartzea; hau da, gustatzen zait ziur joatea nola nabilen eta nola gustatuko natzaien besteei. Ondo ematen duen arropa janzten dut; ni ondo sentitzeko moduko arropa bilatzen dut. Baina ez egunero. Egun batzuetan kostatzen egiten zait, eta ez dut egiten. Aitaren antz handia daukat, eta irribarre egitean, areago. Horregatik irribarre egiten dut sarri. Halaber, errazegi hunkitzen naiz. Badakit beharra dudanean negar egin behar dudala, eta ez naiz erreprimitzen. Ez dut oso gustuko hain negartia izatea, baina neure burua onartzen dut. Eta hemen nago, aldatzen saiatzen. Indartsuago izaten. Zenbaitetan, jenio bizia ez ateratzeagatik ateratzen ditut malkoak.

Taldean komentatzea:

S4: Zenbaitetan, jenio bizia ez ateratzeagatik ateratzen ditut malkoak.

B: Kontua da ez duela penagatik bakarrik negar egiten, edo tristuragatik, haserre dagoelako ere egiten du negar.

B: Beno, bada horixe da ispiluaren ariketa. Ez bazara gelditzen zeure buruari begiratzeko, eta ez bazara ohartzen malkoak erraz asko irteteko joera hori duzula, adibidez... bada, ezin izango duzu identifikatu. Besteek esan diezazukete, baina ez da gauza bera. Izan ere, besteek esaten dizutenean zureganatu dezakezu, edo ez, baina ez da zeure buruari esatearen parekoa.

Teoria: Autoerrealizazioa

Autoerrealizazioa. Egile batek osasun psikologikoa aztertu du, ikusteko zer elementuk definitzen duten. Zer eduki behar duen pertsona batek ez deprimitzeko, ondo sentitzeko. Egilea Carol Ryff da, eta autoerrealizazioaren sei dimentsioak ezarri ditu bere ikerlanetan. Sei dimentsio, pertsonak bere burua maila psikologikoan babestu ahal izateko gaixotasunetik, depresiotik edo zailtasun psikologikoetatik. Autoerrealizazioaren gaineko xehetasun gehiago jakin nahi badugu, eskura daukagu «GIB duten pertsonen autoerrealizazioa sustatzeko gida» (Asla et al., 2010). Gida honako esteka honetan daukagu eskuragarri:

www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD14937.pdf.

Irakurgaia:

«Autoerrealizazioa. Zoriona ez datza bakarrik zuri ezer ez gertatzean, edo dena zoragarria izatean: une latzak gaintzen jakiteak ere laguntzen dizu indartsuago izaten eta gauza onak hobeto baloratzen. Adimenaren eta pentsamendu positiboak erabiltzearen garrantzia. Ahaztu iragana, zentra zaitez orainean. Onartu saihestezina dena. Askatasuna. Askatasuna sentitzea, ez zaudela inoren mende. Zoriontsu izatea hautu bat dela. Ez da besterik gabe datorren zerbait; nik erabaki dezaket zoriontsu izatea. Horrek dakarren guztiarekin, zaila izan baitaiteke. Zoriona egunez egun eraikitzen da, eta nik neuk erabaki dezaket. Ez da beste inoren mende. Espontaneoa izateko gaitasuna, egunero saiatzea bizitzak dituen gauza txikiez gozaten.»

Autoerrealizazioak berekin dakar orainarekin eta etorkizunarekin ongizatea sentitzea.

Nork bere buruarekin ongizatea sentitzeko norbere burua onartu behar da, benetako interesa, duintasuna errespetatu eta, noski, autonomia. Hemen ikusten den autonomia ez da unitate fisikoa, mugitzeko gaitasuna, baizik eta erabakitze gaitasuna izatea.

Besteekiko ongizatea; asertiboki komunikatzeko gaitasuna eta enpatia oso alderdi garrantzitsuak dira. Eta, horrez gain, etorkizunarekiko ongizatea izango genuke. Horretaz hitz egin dugu: helburu errealistak izatea, bizitzako jomugak eta helburuak, eta, azken batean, hazkunde pertsonala.

Ondo sentitzeko garrantzitsuena da erreparatzea bizitzak oro har dituen alderdi positiboak, lehen laburtu ditugun horiei. Nire alderdi positiboak, gainerakoekiko ditudan alderdi positiboak, eta neure etorkizunarekin dudan harremanaren alderdi positiboak. Aktiboki ahalegina egin behar dugu positiboki ikusteko nolakoak garen. .

S1: Zenbaitetan oso zaila da ez pentsatzea. Ezinezkoa da.

B: Beno, ezinezkoa ez, ze batzuek esan dezakezue zaila dela erlaxatzea, baina, gero, ez da hain zaila izan, hemen egin baitugu; kontua da praktikatzea, lantzea. Egunero era berean eseri, gelditu eta kontzentratzeko ariketa hori egiten ez baduzu, ezinezkoa da lortzea. Horregatik, pertsona askok uste dute ezinezkoa dela erlaxatzea pilularik hartu gabe. Eta pentsamenduekin, gauza bera gertatzen da: egunero lantzen badituzu, egin dezakezu.


Dinamika: Tailerraren ebaluazioa

Tailerra ebaluatzeko dinamika bat egingo dugu. Hemen duzue termometro bana, eta orain azalduko dizuet. Zer puntuazio jarriko zenioke zuen buruari tailerraren aurretik, eta ondoren? Margoekin egin dezakezue, nahi baduzue; taldea egin dezakezue, edo banaka, edo binaka, adibidez. Errotuladorearekin markatu. Adibidea:

Binaka baloratuko dugu nola gauden geure burua onarpenari dagokionez, ikastaroaren aurretik, eta ondoren. Ea hobetu garen, berdin gauden, edo okerrago gauden. Hori, nork bere burua onartzeari dagokionez.

B: Nork bere burua onartzea: nola zaude autoestimua aldetik? Nola sentitzen zara zeure buruarekin? Zeure burua epaitzen duzun. Oso zorrotza zaren zeure buruarekin. Edo ez, ona zaren zeure buruarekin.

Autoestimua, pentsamendu positiboak, pentsamendu negatiboak, autoirudia, nola ikusten dudaneure burua fisikoki.

Tailerraren aurretik		Tailerraren ondoren
7		10
3		9
5		8
4		7
3		6
2		5

Ederki. Hemen ikusten dugunez, oro har, puntuazioak, baxuak zein altuak, pixka bat igo dira. Edozein puntutan gaudela ere, garrantzitsuena da hobetzea. Hobetu baldin bada, esperientzia positiboa da; nahiz eta 0tik 1era edo 1etik 2ra izan.

Beraz, zeuen burua onartzeko esperientzia aprobetxatu duzue, kasu guztietan hobera egin duzue eta. Hazi egin zarete zuen buruen onarpenean. Zerbait erein da hor; badakigu haziko, garatuko garela esperientzia batean, zeinean errespetua, puntualtasuna eta parte-hartzea baitago, ez baita errurik egozten eta bakoitzak parte hartzen baitu, gutxi-asko, hazkunde pertsonaleko ariketetan. Ondo egongo gara honetan, edo beste edozein esperientzian, baldin eta errespetuaren, parte-hartzearen eta ez epaitzearen baldintzak betetzen baitira. Hori da hobeto sentitzeko balio duen errezeta bakarra; eta, gero, norberak lantzea. Lana, lana eta lana.

S8: Badakizu zer gertatzen zaidan, ni ondo lan egiten ari naizela. Aste batean, ondo lan egin dut, eta, halako egun batean... beheraldia.

B: Etorkizunerako jomugari eusteko, gorabeherak muga batzuen barruan eduki behar dira: emozioen kudeaketa; nor bere burua onartzea; pasatzen uztea; zeure burua ez epaitzea; ez estutzea, pasatuko baita; eta epe luzerako helburuak edukitzea. Gaur gaizki nago, baina badakit helburu handiago bat daukadala. Ez dakit zeinek esan duen «piraguan ibili nahi dut!»; edo xakean arituko naiz... nahi dudana egingo dut, eta horrek ainguratzen zaitu. Eusten dizu egun txarra daukazunean.

Itxiera: Enso zirkulua

Badakizue gaur azken eguna dela, eta itxi egin behar dugula. Agur txiki bat egin behar dugu. Bateratze bat.

Jarraian, parte-hartzaileak elkartu, eta zirkulu bat osatzen dute. Eskuak elkarrekin lotu, Enso zirkuluan. Kontzeptu japoniarra da; Zen filosofian irudikatzen ditu, bai unibertsoa, bai hustasuna; lasaitasuneko eta harmoniako gogo-egoera islatzen du.

Zer lortu eta eramaten duten adieraz dezakete hitz edo esaldi batez.

Bateratzea eta azken gogoetak

Ondoen baloratutako alderdiak:

- Erlaxazioa.
- Taldean konfiantza izatea.
- Segurtasuna: eroso sentitu naiz.
- Alderdi positiboetan zentratzea.
- Parte-hartzea.

Diplomak ematea:

Kontuan izanda nolako garrantzia duen ikasketa eta ohitura positiboak indartzeak, elementu garrantzitsutzat jotzen da tailerrera etorri izanaren diploma bat ematea.

Seigarren saioa garatzeko diapositibak

6. SAIOA

AUTOERREALIZAZIOA

Iraupena: 90 minutu
Materialak: Karroa meheak eta piturak

SAIOAREN AURKIBIDEA

1. Erlaxazio-eriketa. Beroa.
2. Etxeko lana berrikustea: Barne-elkartzeketa.
3. Autoerrealizazioa.
4. Autoerrealizazioaren teoria: Carol Ryff.
5. Motibazioa.
6. Motibazioa: Maslow-ren piramidea.
7. Dinamika: Lantegiaren ebaluazioa.
8. Itxiera-dinamika. Enso zirkulara.
9. Bateria eta aukerako gogoetak.
10. Diploma ematea.

1.- ERLAXAZIO-ARIKETA: BEROA

- Jar zaitza eroso. Iso begiak. Arreta jari amesketari, sentitu nola gozten eta jakin den zure burua. (10 segundu)
- Magneto hondartzean etanda zaudela, entzun ditzatezu olatuak besartze josten (5 segundu). Eguzki-epelak zure eskuineko besoan berotzen dute. Piskanaka-piskanaka, neuritxo bero-sentazioa sentitzen dugu. Abaginez, astun eta bero sentitzen dugu besoa. (10 segundu)
- Orain, jari arreta beste besoan, magneto hori ere berotzen dute eguzki-epel epelak. (10 segundu)
- Jarritu laial hartzen amara, eta utzi bero-sentazioa hanketan ere indartu ditan (10 segundu)
- Jarriara, sentitzaio hori gozten joango da saibelak eta buruak gora. (10 segundu)
- Utzizu eguzki-epelak zure aurpegia izartzen. Sentitzaio bero eta atsegina ita. (10 segundu)
- Haren etanda zauda, sentitu zure gorputza harea epelaren gainera... zure begiak zera urtina ikusten dute. Hodeiak zuri batzuk baina ez dardatzen, zentzuzkoak amutzek an dira. Eguzkia diritoxu, haren epelak epelak sentitzen dute zure gorputza.

2.- ETXeko LANA BERRIKUSTEA: BARNE-ELKARRIZKETA: ISPILUA

«Nahi duenak, taldeanekin partekatuko du ispiluan bere buruari begiratzeko eta pertsona gisa bere burua deskribatzeko jarduerak:

- Nor naiz ni?
- Nolako itxura faktua dut?
- Nola kudeatzen ditut nire emozioak?

3.- AUTOERREALIZAZIOA

- Zoriona: Une zailak ganditzen jakitea da.
- Adimen emozionala beharrezkoa da pertsonen positiboak erabiltzeko.
- Iragina ahaztu, orainean zentzitsu. Orain sahasetuzina dena.
- Askatasuna sentitzea, ez zaudela inoren mende.
- Zoriona egunez egun erakitzen da, eta nik neuk erabaki dezaket. Ez da beste inoren mende.
- Espontaneoa batenko gaitasuna, egunero salatzeko bitzak dituen gauze bikain gozaten.

4.- CAROL RYFF-EN AUTOERREALIZAZIOAREN TEORIA.



Norberarekiko ongizatea.

- Autonomipena.
- Autonomia.



Besteekiko ongizatea.

- Besteekiko harenen positiboak — Erpata.
- Iragunak mandantzea.



Etorikizunarekiko ongizatea.

- Batzako helburuak.
- Garapen pertsonala.

5.- MOTIBAZIOA

«Prozesu honek jokabideak hasi, gidatu eta mantentzen ditu, helburu bat edo beharizan bat asebetetzeko helburuarekin.

«Gogora zaienetan ere mugitzen gaituen, ekintzaraten digun eta aurrera egitea ahalbidetzen digun indarra da.

Kanpotikoa:

Kanpo-aldereak eragindakoa. Diru, edo bestean aintzatespena edo onarpena lortzea.

Barnekoa:

Pertsonaren barneko datoren motibazioa. Autoerrealizazioa edo garapen pertsonala.

6.- MASLOW-REN PIRAMIDEA (I)

Autentikotasun gaitasuna

Autentikotasun gaitasuna

Autentikotasun gaitasuna

Autentikotasun gaitasuna

Autentikotasun gaitasuna

Autentikotasun gaitasuna

6.- MASLOW-REN PIRAMIDEA (II)

Oinartze beharrik edo fisiologikoak: Pertsona gutxi dituzte gorotzeko funtzioak eta. Arrosa hartzea, elkarrekin, hobetzeko, jentilak, onak, etab.

Segurutasun-beharrik: Inklusioa da orotara eta segurtasun fisiko eta psikologikoaren kontara harturik. Adib. Inklusioa, osasun-eraketan, ekonomia-eraketan, lan-eraketan, erabakitzeko eraketan, etab.

Behar sozialak: Gizarte-eraketan, bakoitzak berea, bakoitzak berea, etab.

Estima- edo aitortze-beharrik: Aitortzearen jarduera beharrik, aitortzearen jarduera, aitortzearen jarduera, etab.

Autoerrealizazio-beharrik: Gogoratu nola nola (dibutatu) bakoitzak berea, bakoitzak berea, etab.

7.- DINAMIKA: TAILERRAREN EBALUAZIOA

Autoerrealizazioaren termometroa

- Karta mehe baten bidezko baloratu.
- Pertsona bakoitzak erabaki behar du bere egoera, talerriaren parte aurreko zuzeneko eta ondorengo.
- Erabaki: pertsona bakoitzak markatuko du termometroan non zegoen talerriaren hasieratik (gogoratu) eta non dagoen orain (jokoan unean).
- Talerriaren hasieratik da hola talerriaren duen bakoitzak bere burua.

Parte-hartzailearen izena	Autobalorazioa, talerriaren hasieratik	Autobalorazioa, talerriaren erdian eta amaieran



8.- ITXIERA-DINAMIKA: ENSO ZIRKULUA

Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama

→ Enso zirkularen dinamikaren bidea azaltzeko diagrama



9.- BATERATZEA ETA AZKEN GOGOETAK

→ Nola sentitu zara talerriaren?

→ Zer ekarri dizu autoerrealizazio-ikustariora?

→ Gertatu al dituzu indarguturak eta munduko zailtasunak?

→ Zer helburu ez da bete?

→ Nola hobetu daitezke?

10.- DIPLOMAK EMATEA

→ Pertsona bakoitzari talerriaren eraketan emango zaien diploma emango zaien, talerriaren eraketan eta eraketan emango zaien diploma emango zaien.

HIRUGARREN ATALA

EBALUAZIOA

Ebaluazioaren metodologia

Jarraian deskribatuko dugu zer metodologia erabili dugun neurtzeko taldekako lagun egiteko esku-hartze pilotuaren emaitzak; dena den, lagun egiteko programetarako ebaluazio-metodologia orokorra izan daiteke. Galdetegi bidez, taldearen neurketak egin ditzakegu, saioen aurretik, saioek dirauten bitartean eta saioen ondoren. Ebaluazio kualitatiboak ahalbidetzen du esku-hartzea hobetzen joatea, parte-hartzaileen «feedback»a jaso ahala, saioaren egiturari zein gauzatzeari dagokionez.

Inpaktu-adierazleak

- Jardueren erabiltzaileen profila deskribatzen da profil soziodemografikoa, osasun-profila eta profil-soziala (1. eranskina).
- Profil soziodemografikoa: Sexua, adina, egoera zibila, bizilekua eta jatorria.
- Osasun-profila: Diagnostikoa (GIBa, C hepatitisaren birusa), tratamendu psikiatrikoa eta droga-mendekotasunen tratamendua, droga-kontsumoa.
- Profil soziala: Prestakuntza, lan-egoera, bizitokia, sare soziala.
- Tratamenduak: Tratamendu psikiatrikoak eta droga-mendekotasunen tratamenduak.

Emaitza-adierazleak

Esku-hartzearen aurretiko eta ondorengo galdetegieta jasotako informazioa aztertu eskuragarrien dagoen estatistika-programa -edo aplikazioarekin. Helburua da ebaluatzea ea hobekuntzarik egon den osasun mental orokorraren mailan, egokitze sozialaren mailan eta hautemandako gizarte-babesaren mailan. Galdetegi-bateria bat erabili da estres-profil psikosoziala aztertzeko. (2., 3., 4., 5. eta 6. eranskinak):

- A: Osasun Orokorrari buruzko Goldberg-en Galdetegia (GHQ28) (Goldberg eta Hillier, 1979). 4 azpieskala ditu: Sintoma somatikoak, antsietatea eta insomnia, gizarte-disfuntzioa, eta depresio larria. Arazo agertu berriak detektatzeko tresnatzat iradokitzen da.
- B: Egokitze sozialaren Eskala Autoaplikagarria (Bobes et al., 1998). Eskalak funtzionamendua esploratzen du lan-, gizarte-, familia- eta komunitate-arloetan.
- C: Hautemandako gizarte-babesari buruzko galdetegia. Hautemandako gizarte-babesari buruzko MOS galdetegia (MOS), Sherbourne eta Stewart

egileek egindakoa (Sherbourne eta Stewart, 1991) eta Costa-Requenak eta kolaboratzaileek baliozkotua (Costa-Requena et al., 2007). Bi alor ditu: gizarte-babes funtzionala eta egitura-babesa.

- D: Hautemandako estresari buruzko galdetegia (Remor eta Carrobles, 2001). Kualitatiboki aztertzen dira hautemandako estresaren puntuazio orokorrak.
- E: Afektu positibo eta negatiboa - PANAS galdetegia (Sandín et al., 1999). Zuzeneko puntuazio gisa zenbatzen dira emozio positiboak, batetik, eta emozio negatiboak, bestetik. Kualitatiboki aztertzen da..

Esku-hartzearen ebaluazioa

Parte-hartzaileek esku-hartzea ebaluatzen dute taldeko lagun-egitearekiko gogobetetasun-mailari buruzko galdera irekien bidez. Ebaluazio mota hau banaka egiten da; haren adierazleak 7. eranskinean daude, honako hauek, besteak beste:

- Taldeko lagun-egitea.
- Jarduerak eta edukiak.
- Taldearen kohesioa.
- Taldearekiko konfiantza.
- Proiektuarekiko gogobetetzea..

ERANSKINAK

1. eranskina

IDENTIFIKAZIO-KODEA		
Horoskopia	Urtebetetze-eguna	NANaren letra
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

A) Datu soziodemografikoak

1. Generoa	
Emakumea	<input type="text"/>
Gizona	<input type="text"/>
Transgeneroa	<input type="text"/>
2. Adina	
3. Egoera zibila	
Ezkongabea	<input type="text"/>
Ezkondua	<input type="text"/>
Banandua	<input type="text"/>
Alarguna	<input type="text"/>
4. Bizilekua	
Bilbo	<input type="text"/>
Bizkaia (Bilbo izan ezik)	<input type="text"/>
Autonomia-erkidegoa	<input type="text"/>
Beste probintziaren bat	<input type="text"/>
5. Jatorria	
EAE	<input type="text"/>
Estatuko gainerako erkidegoak	<input type="text"/>
Europar Batasuna	<input type="text"/>
Ekialdeko Europa	<input type="text"/>
Asia	<input type="text"/>
Afrika	<input type="text"/>
Hego Amerika	<input type="text"/>
Ipar Amerika	<input type="text"/>

B) Osasun-profila

6. GIBarekiko egoera serologikoa	
GIB positiboa	
Negatiboa, analisia azken 6 hilabeteetan eginda	
Negatiboa, analisia azken 6 hilabeteetan egin gabe	
Ez daki	
7. B edo C hepatitisarekiko egoera serologikoa	
Positiboa	
Negatiboa, analisia azken 6 hilabeteetan eginda	
Negatiboa, analisia azken 6 hilabeteetan egin gabe	
Ez daki	
8. Noiz diagnostikatu zen infe	
Urtebete baino gutxiago	
1 - 5 urte	
5 - 10 urte	
11 - 16 urte	
17 - 25 urte	
9. Transmisio-bidea	
Sexuala	
Parenterala	
Transfusioa	
Bertikala	
Ez daki	
10. Tratamenduak	
GIBaren kontrako tratamendua	
C hepatitisaren birusaren kontrako tratamendua	
Tratamendu psikiatrikoa	
Droga-mendekotasunen tratamendua	
Beste tratamendu mediko batzuk	
Deskribapena:	

C) Profil soziala

11. Prestakuntza	
Ez daki irakurtzen, ezta idazten ere	
Lehen Hezkuntza bukatu gabe	
Lehen Hezkuntza bukatuta	
Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza	
Unibertsitate-ikasketak	
Beste batzuk	
12. Lan-egoera / diru-sarrerak	
Kotizaziopeko pentsioa	
Kotizazio gabeko pentsioa	
Diru-sarrerak bermatzeko errenta	
Diru-sarrerarik ez	
13. Bizilekua	
Jatorrizko familiarena	
Alokairua	
Norberarena	
Bizitoki soziala	
Bizitokirik ez, bizitoki ez-egonkorra	
14. Familia-harremanak	
Adingabeak ditu bere ardurapean	
Adinekoak ditu bere ardurapean	
Ez du mendeko pertsonarik bere ardurapean	
15. Familia-sarea	
Kohesionatua	
Ahula	
Apurtua	

2. eranskina

Osasun Orokorrari buruzko Goldberg-en Galdetgia (GHQ28) (Goldberg & Hillier, 1979)

AZKEN ASTEETAN:			
A.1. Osasunaren aldetik, guztiz ondo eta sasoi betean sentitu al zara?			
Ohi baino hobeto	Ohi bezala	Ohi baino okerrago	Ohi baino askoz okerrago
A.2. Izan al duzu nutrizio-gehigarriren bat behar duzulako sentsazioa?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
A.3. Sentitu al zara akitua eta ezertarako indarririk gabe?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
A.4. Izan al duzu gaixorik zeundelako sentsazioa?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
A.5. Izan al duzu buruko minik?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
A.6. Izan al duzu opresio-sentsaziorik buruan, edo buruak eztanda egingo dizulako sentsaziorik?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
A.7. Sentitu al duzu bero-olderik edo hotzikaririk?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
B.1. Lo asko galarazi al dizute daukazun kezkek?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
B.2. Zailtasunik izan al duzu gau osoan jarraian lo egiteko?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
B.3. Sentitu al zara etengabe estututa eta tentsioan?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
B.4. Sentitu al zara nerbioak airean eta aldarte txarrez?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
B.5. Beldurtu al zara edo sentitu al duzu izurik arrazoirik gabe?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
B.6. Sentsazioa izan al duzu dena gainera datorkizula?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
B.7. Sentitu al zara etengabe urduri eta «lehertzeko zorian»?			
Batere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago

.../...

.../...

C.1. Lortu al duzu zereginak eduki eta aktibo egotea?			
Ohi baino aktiboago	Ohi bezala	Ohi baino dezentez gutxiago	Ohi baino askoz gutxiago
C.2. Denbora gehiago behar izaten duzu gauzak egiteko?			
Ohi baino denbora gutxiago	Ohi bezala	Ohi baino denbora gehiago	Ohi baino askoz denbora gehiago
C.3. Sentsazioa izan al duzu, oro har, ondo egiten ari zarela gauzak?			
Ohi baino hobeto	Ohi bezala	Ohi baino okerrago	Ohi baino askoz okerrago
C.4. Gustura sentitu al zara gauzak egiteko duzun erarekin?			
Ohi baino gusturago	Ohi bezala	Ohi baino disgusturago	Ohi baino askoz disgusturago
C.5. Sentitu al duzu eginkizun baliagarria betetzen ari zarela bizitzan?			
Ohi baino gehiago	Ohi bezala	Ohi baino gutxiago	Ohi baino askoz gutxiago
C.6. Sentitu al zara erabakiak hartzeko gai?			
Ohi baino gehiago	Ohi bezala	Ohi baino gutxiago	Ohi baino askoz gutxiago
C.7. Lortu al duzu eguneroko jarduera arruntez gozatzea?			
Ohi baino gehiago	Ohi bezala	Ohi baino gutxiago	Ohi baino askoz gutxiago
D.1. Pentsatu al duzu ez duzula ezertarako balio?			
Inondik ere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
D.2. Bizi izan al zara batere itxaropenik gabe?			
Inondik ere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
D.3. Sentitu al duzu bizitzak ez duela merezi bizitzea?			
Inondik ere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
D.4. Ibili al duzu buruan «enbarazuan egoteari uzteko» ideia?			
Inondik ere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
D.5. Nabaritu al duzu zenbaitetan ezin duzula ezer egin zure onetik irtenda zaudelako?			
Inondik ere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
D.6. Nabaritu al duzu denetik urrun egon nahi duzula?			
Inondik ere ez	Ez ohi baino gehiago	Ohi baino dezentez gehiago	Ohi baino askoz gehiago
D.7. Nabaritu al duzu bat-batean datorkizula gogora zure buruaz beste egiteko ideia?			
Inondik ere ez	Ezetz uste dut	Pasatu izan zait burutik	Inoiz pentsatu dut, bai

A. Osasun-konpetentziak

Osasun Orokorrari buruzko Goldberg-en Galdetegia (GHQ28) (Goldberg & Hillier, 1979)

Galdetegi honen xede-populazioa biztanleria orokorra da, eta egokia da osasun mentala baloratzeko. Zaintzaileentzat ere erabil daiteke. Erantzunak azken lau astei buruzkoa izan behar du. Lau azpieskatalan banatuta dago: A (sintoma somatikoak), B (antsietatea eta insomnioa), C (gizarte-disfuntzioa), eta D (depresio larria).

Arazo agertu berriak detektatzeko proposatzen da Osasun Orokorraren Galdetegia ; horregatik, azken hilabeteaz baino ez da galdetzen. Itemen erantzunei 0,0,1,1 balioak esleitzen zaizkie. Mozketa-puntua guztizko puntuazioaren arabera da, ez azpieskalen arabera. Mozketa-puntua 5/6an dago (ez dago kasurik / badago kasua). Horrek esan nahi du 5eko edo gutxiagoko puntuazioekin ez dela kasu klinikoa. 6ko edo gehiagoko puntuazioek, berriz, adierazten dute kasu klinikoa dela.

Azpieskalak	Itemak	GHQ
A. Sintoma somatikoak	A1-A7	
B. Antsietatea eta insomnioa	B1-B7	
C. Gizarte-disfuntzioa	C1-C7	
D. Depresio larria	D1-D7	
Guztizko puntuazioa		

3. eranskina

B. Egokitze soziala. Egokitze sozialaren gogobetetasun-eskala. SAAS (Bobes et al., 1998; Bosc et al., 1997)

B.1. Ba al duzu lanik edo ordaindutako jarduerarik? BAI/EZ			
B.2. Zenbateraino interesatzen zaizu zeure lana?			
3. Asko	2. Neurrian	1. Gutxi	0. Batere ez
B.3. Lanik ez baduzu, zenbateraino interesatzen zaizu zeure jarduera nagusia (etxea gobernatzea, beste pertsona batzuk zaintzea...)?			
3. Asko	2. Neurrian	1. Gutxi	0. Batere ez
B.4. Zer neurritan gozatzen dituzu jarduera horiek?			
3. Asko	2. Neurrian	1. Gutxi	0. Batere ez
B.5. Zenbateraino interesatzen zaizkizu «hobbyak»?			
3. Asko	2. Neurrian	1. Gutxi	0. Batere ez
B.6. Nolakoa da zure aisialdiaren kalitatea?			
3. Oso ona	2. Ona	1. Onargarria	0. Balekoa
B.7. Zer maiztasunekin bilatzen dituzu senideekiko harremanak?			
3. Oso maiz	2. Maiz	1. Gutxitan	0. Inoiz ere ez
B.8. Nolako harremanak dituzu familiarekin?			
3. Oso onak	2. Onak	1. Onargarriak	0. Ez dira asegarriak
B.9. Senideez gain, norekin izaten duzu harremana?			
3. Pertsona askorekin	2. Zenbait pertsonarekin	1. Pertsona gutxirekin	0. Inorekin ere ez
B.10. Saiatzen al zara harremanak hasten beste pertsona batzuekin?			
3. Oso aktiboki	2. Aktiboki	1. Neurrian	0. Inola ere ez
B.11. Nolako harremanak dituzu beste pertsona batzuekin, zure ustez?			
3. Oso onak	2. Onak	1. Onargarriak	0. Ez dira asegarriak
B.12. Zer balio ematen diezu beste pertsona batzuekiko harremanei?			
3. Balio handia	2. Dezentet	1. Apur bat	0. Batere ez
B.13. Zer maiztasunekin bilatzen dute zurekiko kontaktua beste pertsona batzuek?			
3. Beti	2. Gehienetan	1. Gutxitan	0. Inoiz ere ez
B.14. Errespetatzen al dituzu gizarte-arauak, manera onak eta jokamolde onak?			
3. Beti	2. Gehienetan	1. Gutxitan	0. Inoiz ere ez

.../...

.../...

B.15. Zer neurritan zaude inplikatura komunitatearen bizitzan? (elkarteak eta abar)			
3. Guztiz	2. Neurrian	1. Pixka bat	0. Batere ez
B.16. Gustatzen al zaizu informazioa bilatzea egoera jakin batzuk hobeto ulertzen laguntzen dizuten gauzei eta egoerei buruz?			
3. Asko	2. Neurrian	1. Apur bat	0. Batere ez
B.17. Interesatzen al zaizu informazio zientifikoa, teknikoa eta kulturala?			
3. Asko	2. Neurrian	1. Apur bat	0. Batere ez
B.18. Zer maiztasunekin egiten zaizu zail zure iritziak jendeari azaltzea?			
0. Beti	1. Gehienetan	2. Noizean behin	3. Inoiz ere ez
B.19. Zer maiztasunekin sentitzen zara zure ingurutik baztertuta edo alde batera utzia?			
0. Beti	1. Gehienetan	2. Noizean behin	3. Inoiz ere ez
B.20. Zenbateraino pentsatzen duzu zure itxura fisikoa garrantzitsua dela?			
3. Beti	2. Gehienetan	1. Guxitan	0. Inoiz ere ez
B.21. Norainoko zailtasunak dituzu baliabideak eta diru-sarrerak erabiltzeko?			
0. Beti	1. Gehienetan	2. Guxitan	3. Inoiz ere ez
B.22. Sentitzen al zara gai ingurunea zeure desio eta beharriaren arabera antolatuzeko?			
3. Beti	2. Gehienetan	1. Guxitan	0. Inoiz ere ez
EGOKITZE SOZIALA, GUZTIRA (0-60)			

B. Egokitze soziala

Egokitze sozialaren gogobetetasun-eskala. SAAS (Bobes et al., 1998; Bosc et al., 1997)

Helburutzat du jokabidea eta egokitze edo motibazio soziala modu errazean ebaluatzea. Saiatzen da konprobatzen zer gizarte-jokabide duten depresioaren kontrako tratamendua hartzen ari diren pertsonak. Eskalak funtzionamendua esploratzen du lan-, gizarte-, familia- eta komunitate-arloetan. 21 item ditu, eta bakoitzak erantzuteko lau aukera: 0tik 3ra bitartean puntuatzen dira, galdetegian adierazita dagoen moduan. Lehenengo bi erantzunak (B1 eta B2) elkarren baztertzaila direnez, guztizko puntuazioa 0tik 60 bitartekoa izango da. B.18, B.19 eta B.21 galderetan, puntuazioa alderantzizkoa da: 3tik (inoiz ere ez) Ora (beti).

Honako mozketa-puntu hauek proposatzen dira:

**Egokitze
soziala,
guztira**

< 35 egokitze sozialik eza

≥ 35 normaltasuna

Azpieskalak

Gizarte-harremanak (Itemak ↔)	9	10	11	12	13	18	Guztira	
Lana eta aisialdia (Itemak ↔)	1	2/3	4	5	6	20	22	Guztira
Familia-harremanak eta jokabide-estrategiak (Itemak ↔)	7	8	14	19	21	Guztira		
Interes soziokulturalak (Itemak ↔)	15	16	17	Guztira				
Egokitze soziala, guztira	Guztira							

4. eranskina

C) Hautemandako gizarte-babeseko konpetentziak. (Sherbourne & Stewart, 1991)

Gizarte-babesari buruzko MOS galdetegian lortutako puntuazioak hartzen dira abiapuntutzat. MOS-SS Medical Outcomes Study-Social Support Survey lanetik moldatuta (Sherbourne & Stewart, 1991).

Puntuazioak 1etik (inoiz ez) 5era (beti) bitartekoak dira.					
Gutxi gorabehera, C.0. Zenbat lagun min edo gertuko senide daukazu? _____ (Gustura sentitzen zara pertsona horiekin, eta bururatzen zaizun guztiaz hitz egin dezakezu haiekin) Idatzi zenbat lagun min edo gertuko senide daukazun: _____ ; _____					
Denok jotzen dugu beste pertsona batzuegana, laguntasuna, arreta edo bestelako laguntza jasotzeko. Honelako laguntza hauek behar dituzunean, zer maiztasunekin jasotzen dituzu?					
1. Inoiz ere ez					
2. Gutxitan					
3. Zenbaitetan					
4. Gehienetan					
5. Beti					
C. 1. Ohean egon behar duzunean lagunduko dizun norbait	1	2	3	4	5
C.2. Zure ondoan egongo den norbait, hitz egin beharra duzunean	1	2	3	4	5
C.3. Arazoak dituzunean, aholkua emango dizun norbait	1	2	3	4	5
C.4. Behar duzunean, medikuarenera eramango zaituen norbait	1	2	3	4	5
C.5. Maitasuna eta afektua erakusten dizun norbait	1	2	3	4	5
C.6. Tarte atsegin bat igarotzeko norbait	1	2	3	4	5
C.7. Informazioa eman eta egoera bat ulertzen lagunduko dizun norbait	1	2	3	4	5
C.8. Fidatzeko moduko norbait, zeure buruaz eta zeure kezkez hitz egiteko norbait	1	2	3	4	5
C.9. Besarkatuko zaituen norbait	1	2	3	4	5
C.10. Norekin erlaxatu	1	2	3	4	5
C.11. Zuk ezin baduzu, janaria prestatuko dizun norbait	1	2	3	4	5
C.12. Aholkua benetan estimatzen diozun norbait	1	2	3	4	5
C.13. Zure arazoak ahazten laguntzeko gauzak egiten laguntzeko norbait	1	2	3	4	5
C.14. Gaixorik bazaude, etxeko lanetan lagunduko dizun norbait	1	2	3	4	5
C.15. Zure beldurrik edo arazorik barnekoenak azalduko dizkiozun norbait	1	2	3	4	5
C.16. Zure arazo pertsonalak nola konpondu aholkatuko dizun norbait	1	2	3	4	5
C.17. Dibertitzeko norbait	1	2	3	4	5
C.18. Zure arazoak ulertuko dituen norbait	1	2	3	4	5
C.19. Maitatzeko eta maitatua sentiarazteko norbait	1	2	3	4	5
C.20. GIZARTE-BABES INSTRUMENTALA (C.1; C.4; C.11; C.14)					
C.21. GIZARTE-BABES EMOZIONALA (C.2;C.3;C.6;C.7;C.8; C.10; C.12; C.13;C.15;C.16; C.17; C.18)					
C.22. GIZARTE-BABES AFEKTIBOA (C.5; C.9; C.19)					
C.23. GIZARTE-BABESA, GUZTIRA					

C. Hautemandako gizarte-babeseko konpetentziak

Gizarte-babesari buruzko MOS galdetegian lortutako puntuazioak hartzen dira abiapuntutzat. MOS-SS Medical Outcomes Study-Social Support Survey lanetik moldatuta (Sherbourne & Stewart, 1991)

Galdetegia 18 urtetik gorakoentzat da. Ebaluatzen ditu, batetik, gizarte-babeseko sarearen ezaugarri kuantitatibo eta objektiboak, hala nola tamaina eta dentsitatea (1. itema), eta, bestetik, pertsonari bere sarean dituen gizarte-harremanak eskura izateak eta mantentzeak dakarzkion ondorio edo eraginak (2. itemetik 20.era).

Honako hauek neurtzen ditu:

- Gizarte-babes estrukturala (erantzun irekiko item bat).
- Gizarte-babes funtzionala (erantzun anitzeko 19 item); eta horren barruan: babes emozionala / informazio-babesa, babes ukigarria edo instrumentala, eta babes afektiboa

Azpieskalak

	Maila	Mozketa-puntua																		
Gizarte-babes estrukturala	0-20	10	(Items →)	0	Guztiral															
Gizarte-babes estrukturala			(puntuazioa →)																	
Gizarte-babes emozionala	8-40	24	(Items →)	2	3	6	7	8	10	12	13	15	16	17	18	Guztiral				
Gizarte-babes emozionala			(puntuazioa →)																	
Elkarrekin-tza soziala	4-20	12	(Items →)	Guztiral																
Elkarrekin-tza soziala			(puntuazioa →)																	
Babes instrumentala	4-20	12	(Items →)	1	4	11	14	Guztiral												
Babes instrumentala			(puntuazioa →)																	
Babes afektiboa	3-15	9	(Items →)	5	9	19	Guztiral													
Babes afektiboa			(puntuazioa →)																	
Gizarte-babes funtzionala	19-95	57	(Items →)																	

5. eranskina

D. Hautemandako estresa (Cohen et al., 1983; Remor & Carrolles, 2001)

Eskala honetako galderak azken hilabetean izan dituzun sentimendu eta pentsamenduei buruzkoak dira. Kasu bakoitzean, mesedez, markatu «X» batez nola sentitu zaren edo zer pentsatu duzun egoera bakoitzean. 0. Inoiz ere ez 1. la inoiz ez 2. Zenbaitetan 3. la beti 4. Beti					
D.1. Azken hilabetean, zer maiztasunekin eragin dizu ustekabeen gertatutako zerbaitek?	0	1	2	3	4
D.2. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu duzu ez zinela gai zure bizitzako kontu garrantzitsuak kontrolatzeko?	0	1	2	3	4
D.3. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu zara urduri edo estresatuta?	0	1	2	3	4
D.4. Azken hilabetean, zer maiztasunekin kudeatu dituzu arrakastaz bizitzako arazo txiki gogaikarriak?	0	1	2	3	4
D.5. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu duzu eraginkortasunez aurre egin diezula zure bizitzan gertatu diren aldaketa garrantzitsuei?	0	1	2	3	4
D.6. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu zara ziur zure arazo pertsonalak kudeatzeko duzun gaitasunaz?	0	1	2	3	4
D.7. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu duzu gauzak ondo doazkizula?	0	1	2	3	4
D.8. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu duzu ezin zeniela aurre egin egiteko zenituen gauza guztiei?	0	1	2	3	4
D.9. Azken hilabetean, zer maiztasunekin kontrolatu ahal izan dituzu zure bizitzako zailtasunak?	0	1	2	3	4
D.10. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu duzu dena kontrolatuta zenuela?	0	1	2	3	4
D.11. Azken hilabetean, zer maiztasunekin haserretu zara gertatu zaizkizun gauzak zure kontroletik kanpo zeudelako?	0	1	2	3	4
D.12. Azken hilabetean, zer maiztasunekin pentsatu duzu oraindik lortzeko dituzun gauzei buruz?	0	1	2	3	4
D.13. Azken hilabetean, zer maiztasunekin kontrolatu ahal izan duzu denbora pasatzen duzun modua?	0	1	2	3	4
D.14. Azken hilabetean, zer maiztasunekin sentitu duzu zailtasunak piltzen zaizkizula eta ezin dituzula gainditu?	0	1	2	3	4
GUZTIRA					

D. Hautemandako estresa

Hautemandako estresari buruzko galdetegi (Cohen et al., 1983; Remor & Carrolles, 2001)

Galdetegi honen ebaluazioa kualitatiboa da. Ez dira garrantzitsuak ez balioak, ez mozketak-puntuak, pertsona jasaten ari den estres-egoeraren balorazio bat egitea baizik. Kontuan hartu 4., 5., 6., 7., 9., 10. eta 13. galderetako erantzunetan puntuazioa alderantziz doala: 4-«inoiz ere ez» eta 0-«beti».

6. eranskina

E) Emozio positibo eta negatiboetako buruzko PANAS galdetegia (Sandín et al., 1999)

Emozio-zerrenda 20 aditz-lagunez osatua da; horiek deskribatzen dituzte beste hainbeste sentimendu eta emozio, eta 5 puntuko eskala batean baloratu behar dira, azken hilabetean sentitutakoaren eta honako baremo honen arabera: 1. Batere ez 2. Apur bat 3. Neurrian 4. Nahiko 5. Asko					
D.15. Erne	1	2	3	4	5
D.16. Larrituta	1	2	3	4	5
D.17. Gauzeekin interesatuta	1	2	3	4	5
D.18. Kezkatuta, aztoratuta	1	2	3	4	5
D.19. Alertan	1	2	3	4	5
D.20. Etsai	1	2	3	4	5
D.21. Sututa	1	2	3	4	5
D.22. Haserrekor	1	2	3	4	5
D.23. Gogoberotuta	1	2	3	4	5
D.24. Beldurtuta	1	2	3	4	5
D.25. Inspirazioak hartuta	1	2	3	4	5
D.26. Beldurti	1	2	3	4	5
D.27. Harro	1	2	3	4	5
D.28. Lotsatuta	1	2	3	4	5
D.29. Ausart, erabakimenez	1	2	3	4	5
D.30. Errudun	1	2	3	4	5
D.31. Indartsu	1	2	3	4	5
D.32. Urduri	1	2	3	4	5
D.33. Aktibo	1	2	3	4	5
GUZTIRA					

E. Emozio positibo eta negatiboetako buruzko galdetegia

Emozio positibo eta negatiboetako buruzko galdetegia (Sandín et al., 1999)

Emozio-zerrenda 20 aditz-lagunez osatua da; horiek deskribatzen dituzte beste hainbeste sentimendu eta emozio, eta 5 puntuko eskala batean baloratu behar dira, azken hilabetean sentitutakoaren arabera: Galdetegi honen ebaluazioa kualitatiboa da. Ez dira garrantzitsuak ez balioak, ez mozketa-puntuak, baizik eta pertsona jasaten ari den emozio positiboetako eta negatiboetako balorazio bat egitea.

7. eranskina

Lagun-egite terapeutikoko proiektuaren ebaluazioa

Puntuatu 1etik (gutxi) 4ra (asko) bitartean:

1. Gutxi 2. Hala-hola 3. Nahiko 4. Asko

Norberari dagokionez

Lagun-egiteak lagundu du aldaketak gerta daitezen honako arlo hauetan:

Arloak	1	2	3	4
a) Aisialdi-jarduerak abiaraztea eta motibazioa.				
b) Eguneroko lanak antolatzea				
c) Denbora kudeatzea eta planifikatzea..				
d) Gizarte-trebetasunak.				
e) Hitzorduekiko konpromisoa eta erantzukizuna.				

Taldeari dagokionez

1. Taldeko lagun-egitea esperientzia interesgarria iruditu zait.

1	2	3	4
---	---	---	---

1.Zergatik?

.....

.....

.....

2. Taldeko lagun-egitean proposatutako jarduerak eta gaiak interesgarriak iruditu zaizkit.

1	2	3	4
---	---	---	---

Orain, talde-esperientzia ezagutzen duzula, zer beste gai eta jarduera nahiko zenuke jorratzea datorren urtera begira?

.....

.....

.....

3. Nola baloratuko zenuke gainerako parte-hartzaileekin izan duzun harremana?

Txarra	Hala-holakoa	Ona	Oso ona
--------	--------------	-----	---------

4. Talde batean sartzeak nolabaiteko kezka sortu ohi du; orain, taldea amaitu dela, talde-egoerarekiko dudan segurtasuna da:

1	2	3	4
---	---	---	---

Arrazoitu erantzuna.

.....

.....

.....

5. Oro har, pozik nago proiektu honetan parte hartu dudalako.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Nahiago zenuke taldea bakarrik emakumezkoena/gizonezkoena izatea edo nahiago zenuke mistoa izaten jarraitzea?

.....

.....

.....

7. Iruzkunik, oharrik edo iradokizunik baduzu, hemen idatz dezakezu.

.....

.....

.....

8. eranskina. Ikastaroan parte hartu izanaren ziurtagiria

	<p>_____ jaunak/andreak parte hartu du</p> <p>«Ongizate emozionala eta autoerrealizazioa» tailerrean. Tailer horrek __ ordu iraun du, eta __ ____/____(e)tik ____/____(e)ra bitartean eman da, _____ erakundearen _____(e)ko _____aren __ (a).</p>	
Ikastaroa/tailerra eska inzen duen erakundearen logoa.		

ERREFERENTZIAK

- Asla, N., Vicioso, C., Agirrezabal, A., Sansinenea, E., Imbert, M. eta López Zuñiga, A. M. (2010). GIB duten pertsonen autoerrealizazioa sustatzeko gida.
- Badía, X. eta García, A. (2000). La medición de la calidad de vida relacionada con la salud y las preferencias en estudios de investigación de resultados en salud. *La Investigación de Resultados en Salud: de la evidencia a la práctica clínica*. Bartzelona: Edimac, 61-78.
- Barillé, A. (1987). *Erase Una Vez La Vida*. 9. atala: «El Cerebro» <https://www.youtube.com/watch?v=CPNfKJ8Xd3M: Pink58x>.
- Bobes, J., Gonzalez, M., Bascarán, M., Corominas, A., Adán, A., Sánchez, J. eta Such, P. (1998). [Validation of the Spanish version of the social adaptation scale in depressive patients]. *Actas españolas de psiquiatría*, 27(2), 71-80.
- Bosc, M., Dubini, A. eta Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology*, 7(1), S57-S70.
- Bucay, J. (2010). *El camino de la felicidad*: Océano exprés.
- Bucay, J. (2011). «Quiero». Webgune honetatik hartuta: <http://psicologos.mx/quiero-de-jorge-bucay.php>
- Bucay, J. (2015). La ventana de Johari. Joseph Luft y Harry Ingham. Jorge Bucay [2015-uzt-22]. <https://www.youtube.com/watch?v=XolodNuh6EA: Esequiel Darío>.
- Buelga, S. (2007). El empowerment: la potenciación del bienestar desde la psicología comunitaria. *Psicología Social y Bienestar: una aproximación interdisciplinar*, 154-173.
- Carver, C. eta Connor-Smith, J. (2010). «Personality and coping». *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
- Cohen, S., Kamarck, T. eta Mermelstein, R. (1983). «A global measure of perceived stress». *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Costa-Requena, G., Salamero, M. eta Gil, F. (2007). «Validación del cuestionario MOS-SSS de apoyo social en pacientes con cáncer». *Medicina clínica*, 128(18), 687-691.
- Diener, E., Suh, E. eta Oishi, S. (1997). «Recent findings on subjective well-being». *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.

- Eells, T. D. (2011). *Handbook of psychotherapy case formulation*: Guilford Press.
- Fantova, F. (2015). «Crisis de los cuidados y servicios sociales». *Zerbitzuan*, 60, 47-62.
- Folkman, S. (1997). «Positive psychological states and coping with severe stress». *Social science eta medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Folkman, S. eta Moskowitz, J. T. (2004). «Coping: Pitfalls and promise». *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). «A scaled version of the General Health Questionnaire». *Psychological medicine*, 9(1), 139-145.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*: Kairós argitaletxea.
- Heller, L. eta LaPierre, A. (2012). *Healing developmental trauma: How early trauma affects self-regulation, self-image, and the capacity for relationship*: North Atlantic Books.
- Insúa, P., Lledó, M. eta Grijalvo, J. (2001). «Nuevos conceptos, nuevo discurso: Talleres de consumo de menos riesgo». *Trastornos adictivos*, 3(2), 111-120.
- Iraurgi, I., Póo, M. eta Markez, I. (2004). «Valoración del índice de salud sf-36 aplicado a usuarios de programas de metadona: Valores de referencia para la Comunidad Autónoma Vasca». *Revista española de salud pública*, 78(5), 609-621.
- Keyes, C. L. (1998). «Social Well-Being». *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. doi:10.2307/2787065
- Kuras de Mauer, S. eta Resnizky, S. (2011). *El acompañamiento terapéutico como dispositivo*: Letra Viva.
- Lazarus, R. S. eta Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer publishing company.
- Markez, I. eta Póo, M. (2000). *Drogodependencias: Reducción de daños y riesgos*: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Marlatt, G. A. (1996). «Taxonomy of high risk situations for alcohol relapse: evolution and development of a». *Addiction*, 91(12s1), 37-50.
- Maslow, A. (1965). *Self-actualization and beyond*.

- McWilliams, N. (1999). *Psychoanalytic case formulation*: Guilford Press.
- Persons, J. B. eta Tompkins, M. A. (1997). «Cognitive-behavioral case formulation». *Handbook of psychotherapy case formulation*, 314-339.
- Pichón-Rivière, E. (1971). *Cuadernos de Campo*1.
- Pichón-Rivière, E. (2001). *El proceso grupal: del psicoanálisis a la psicología social (I)*: Nueva Vision.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*: WW Norton eta Company.
- Remor, E. eta Carrobles, J. A. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. Ansiedad y estrés.
- Rhodes, T. eta Hedrich, D. (2010). *Harm Reduction: Evidence, Impacts and Challenges: EMCDDA Monographs*: Publications Office.
- Rodríguez-Marín, J., Pastor, M. eta López-Roig, S. (1993). «Afrontamiento, Apoyo Social, Calidad de Vida y Enfermedad». *Psicothema*, 5 (1. gehigarria), 349-372
- Rogers, C. R. C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*.
- Rossi, G. (2007). *Acompañamiento terapéutico*. Buenos Aires. Argentina Polemos argitaletxea, 17-40.
- Ryff, C. D. eta Keyes, C. L. (1995). «The structure of psychological well-being revisited». *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. eta Singer, B. (1996). «Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research». *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D. eta Singer, B. (2000). «Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium». *Personality and social psychology review*, 4(1), 30-44.
- Ryff, C. D. eta Singer, B. H. (2013). «Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Lan honetan»: A. Delle Fave (editorea), *The Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives* (97-116 orr.). Dordrecht: Springer Netherlands.

- Saiz-Galdós, J. eta Chévez, A. (2009). «La Intervención Socio-Comunitaria en Sujetos con Transtorno Mental Grave y Crónico: Modelos Teóricos y Consideraciones Prácticas». *Psychosocial Intervention*, 18(1), 75-88.
- Sánchez-Vidal, A. (1988). «Psicología Comunitaria: Definición y características. Psicología Comunitaria». *Bases conceptuales y métodos de intervención*. Promoción y Publicación Universitaria SA argitaletxea. Bartzelona.
- Sánchez-Vidal, A. (1995). «Potencial y límites de la Intervención psicosocial». *Intervención Psicosocial*, 4(10).
- Sánchez-Vidal, A. eta Morales-Díaz, J. F. (2002). «Acción psicológica e intervención psicosocial [Psychological action and psychosocial intervention]». *Acción psicológica*, 1(1), 11-24.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A. eta Valiente, R. M. (1999). «Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural». *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Schalock, R. L. eta Verdugo, M. (2003). «Calidad de vida». *Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madril: Alianza Editorial.
- Sherbourne, C. D. eta Stewart, A. L. (1991). «The MOS social support survey». *Social science eta medicine*, 32(6), 705-714.
- Temoshok, L. (1993). Emotions and health outcomes: Some theoretical and methodological considerations.
- Tirapu, J., Landa, N. eta Lorea, I. (2004). *Cerebro y adicción*. Iruñea. Nafarroako Gobernu.
- Vicioso, C., Asla, N., López Zuñiga, A. M., Etxebarria, I., Santos, I., Agirrezabal, A., ... López Zuñiga, M. A. (2011). *GIB birusarekin bizi diren pertsonentzako gida. Eremu soziosanitarioko bizi kalitaterako eta prebentzio positiboa* (Tipografika. Zerbitzu grafiko eta editorialak).
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy: Basic Books* (AZ).

