

Ernesto Gutiérrez Crespo, 'Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa: gazteekin lan egiteko tresnak' ikastaroaren dinamizatzaileari elkarrizketa



Nerabeen ondoez emozionala hain kezkarria al da gaur egun?

Hain zuzen ere, COVID19aren epidemiaren ondoren areagotu egin den arazo bat da. Datuek beren kabuz hitz egiten dute: 40.000 gazte espainiarri baino gehiagori egindako inkesta baten arabera, Espainiako nerabeen %15ek erdi mailako depresioaren edo depresio larriaren sintomak ditu (Unicef 2022).

Euskadin, Gazteen Euskal Behatokiaren datuen arabera (2022), 15 eta 29 urte bitarteko hamar gaztetik batek dio antsietate eta/edo depresio sintomak dituela. Datuak hor daude, eta beharrezkoa da erakundeek ez ezik gizarte osoak ere hausnarketa sakona egitea horri buruz.

Gainera, sakoneko arazo bat dago: osasun mentaleko eta ondoez emozionaleko arazoak dituzten gazteei arreta emateko baliabide publikoen eskasia. Arazo horrek hezkuntza erakunde formaletan eta ez-formaletan lan egiten duten profesionalen eragiten die; izan ere, askotan, fenomeno horrek gainezka egiten die, eta ez dakite nola aurre egin.

Posible al da ondoez emozionalaren eta antsietatearen prebentzioa lantzea?

Noski. Gaur egun, sortzen ari diren problematika emozionalei heltzeko premia sumatzen da, baina beharrezkoa da kudeaketa sozioemozionalean oinarritutako hezkuntza Haur Hezkuntzako etapetatik aurrera hastea, gazteek, DBH amaitzean, egoera emozionalki zailei aurre egiteko moduko tresna-kutxa sendoa izan dezaten.

Gaitasun sozioemozionalak hezkuntza-ingurunean landu daitezke eta landu behar dira, sektore horretako legeek berek bermatzen dutelako (LOMLOE). Hala ere, irakaskuntza mota horiek oraindik ez dira behar beste orokortu ikastetxeen egunerokoan. Gainera, gazteekin lan egiten duten irakasleen eta hezkuntza-eragileen ehuneko handi batek ez du prestakuntzarik alor horretan.

Lagun diezaiekegu gazteei bizitzako une latzei aurre egiten?

Denok dakigu bizitzan, hainbat egoerengatik, une gogorak eta zailak igaroko ditugula maila emozionalean. Inguruabar horietako asko ezin ditu pertsonak berak kontrolatu (maite dituen pertsonak galtzea, gaixotasun fisikoak...), baina beste egoera batzuek gehiegizko ondoeza sortzen dute, eta horrek ez du zerikusirik horiek sortu dituen gertaera objektiboarekin. Oso esaldi ezaguna da: "gauzak ez dira diren bezalakoak, baizik eta garen bezalakoak".

Hain zuzen ere, egoera horren aurrean, garrantzitsua da gazteak autokudeaketa emozionalerako tresnak izatea, frustrazioa edo antsietatea eragiten dioten egoerei aurre egiten laguntzeko. Zehazki, garrantzitsua da frustrazioaren erresilientzia-gaitasuna garatzea. Hori ere ikasi baitaiteke.

Tresna horiek gaitasun intelektualak eskuratzea bezain garrantzitsuak dira bizitzarako. Neurozientziak frogatu du, gainera, ezin dela emoziorik gabeko ikaskuntzarik egon: emozioa eta ikaskuntza ez dira konpartimentu estankoak. Ikerketek erakutsi dutenez, ikasleengan ongizate sozioemozionalarekin eta osasun mentalaren zaintzarekin lotutako gaitasunak garatzea funtsezkoa da ongizate pertsonala bultzatzeko eta suizidioaren aurrean babes faktore gisa funtzionatzeko.

Zer alderdi nagusi hartu behar dira kontuan ondoez emozionala eta antsietatea prebenitzeko?

Alde batetik, gazteak ondoez emozionala sortzen dioten zirkunstantzietatik eta horien aurrean nola erreakzionatzen duen jakin behar du. Hau da, bere burua ezagutzen ikasi behar du. Hori da lehen urratsa. Ondoren, prebentzio- eta aurre egiteko estrategiak ere ikasi behar ditu, ondoez emozionalak gainezka egiten dionean. Horretan ere lagun diezaiokegu, laguntza eskatzearen garrantzia azpimarratzearekin batera, askok buruko gaixotasunei edo ondoez emozionalari lotutako estigma sozialagatik, laguntzarik eskatzen ez dutelako. Horrez gain, erresilientzia eta ondoezari aurre egiteko gaitasuna errazten duten aldagai batzuk gazteekin nola landu aztertuko da, besteak beste: autoestimua,

malgutasun kognitiboa, autokontrola, gatazken kudeaketa, enpatia eta beste batzuk.

Alderdi horiek gazteekin lantzeko jarraibide eta estrategia psikohezitzaileak emango dira.