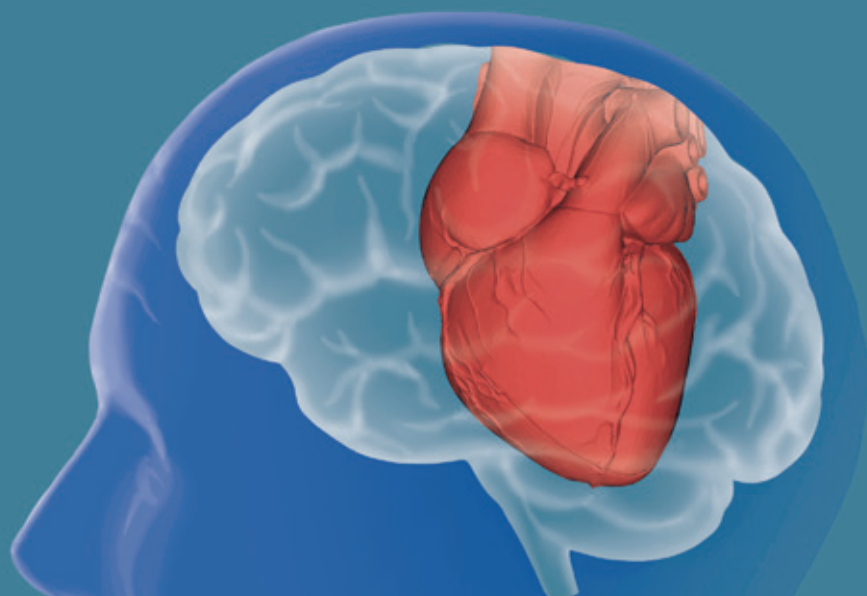


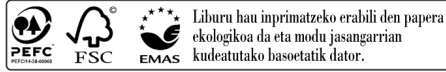
EMO-OROITU

ADINEKO PERTSONEN GAITASUN
SOZIO-EMOZIONALEN SUSTAPENA NARRIADURA
KOGNITIBOAREN PREBENTZIORAKO



GORETTI SOROA
AITOR ARITZETA
ARANTXA GOROSTIAGA
NEKANE BALLUERKA
NAIA ROS
AMAIUR OLARZA

erein



Obra honen edozein erreproduzio modu, banaketa, komunikazio publiko edo aldaketa egiteko, nahitaezkoa da jabeen baimena, legeak aurrez ikusitako salbuespenezko kasuetan salbu. Obra honen zatiren bat fotokopiatu edo eskaneatu nahi baduzu, jo CEDROra (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Liburu honek Eusko Jaurritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Sailaren diru laguntza jaso du.

1. argitalpena: 2023eko urrian

Azalaren eta liburuaren diseinua:

Erein

Maketazioa:

Erein

Azaleko irudia:

Erein

Irudiak:

Erein

© Goretti Soroa, Aitor Aritzeta, Arantxa Gorostaga,
Nekane Balluerka, Naia Ros, eta Amaïur Olarza

© EREIN. Donostia 2023

ISBN: 978-84-9109-932-1

L. G.: 987-2023





EREIN Argitaletxea.

Tolosa Etorbidea 107

20018 Donostia

T 943 218 300

erein@erein.eus

www.erein.eus    

Inprimatzailea: Itxaropena, S. A.

Araba kalea, 45. 20800 Zarautz

T 943 835 008

e-mail: edizioak@itxaropena.net

www.itxaropena.net

EMO-OROITU

Adineko pertsonen gaitasun sozio-emozionalen
sustapena narriadura kognitiboaren prebentziorako

Goretti Soroa

Aitor Aritzeta

Arantxa Gorostiaga

Nekane Balluerka

Naia Ros

Amaiur Olarza

erein

Esker onak:

Liburu honen hirugarren zatian aurkezten den EMO-OROITU programaren inplementazioa Gipuzkoako Foru Aldundiaren Etorkizuna Eraikiz deialdietan jasotako laguntzari (DGE20/02 eta DGE22/10), Eusko Jaurlaritzaren Euskal Unibertsitate-sistemako ikerketa-taldeen jarduerak bultzatzeko diru-laguntzari (IT-1493-22) eta PLEC2021-008171 Proiektuak jasotako laguntzari esker burutu ahal izan da. Proiektu hori MCIN/AEI/10.13039/501100011033 eta NextGeneration EU/PRTR Europar Batasunak finantzatuta dago. Era berean, eskerrak eman nahi dizkiogu CITA Alzheimer Fundazioari, erakunde horrek koordinatzen baitu CITA GO-ON esku-hartzea, zeinak EMO-OROITU programa barne hartzen duen.

EDUKIEN AURKIBIDEA

Aurkezpena	009
------------------	-----

1. ZATIA. FUNDAMENTAZIO TEORIKOA

1. Justifikazioa	013
2. Zahartze aktiboa.....	015
3. Gaitasun sozio-emozionalak eta Alzheimerraren prebentzioa	017
4. Gaitasun sozio-emozionalak zahartzaroan.....	023

2. ZATIA. ADINEKO PERTSONEN GAITASUN SOZIO-EMOZIONALAK SUSTATZEKO PROGRAMAK

1. Berrikuspen Sistematika	029
2. Programek barne hartzen dituzten aldagaiak eta gaiak	033
3. Metodoa eta programen emaitzak.....	036

3. ZATIA. EMO-OROITU PROGRAMAREN DISEINUA

1. Blokea. Psikohezkuntza	
1. Saioa Entrenamendu sozio-emozionalera sarrera	053
2. Saioa Adina, emozioak eta harreman sozialak	059
3. Saioa COVID ondorengo egoera.....	065
2. Blokea. Kontzientzia emozionala	
4. Saioa Oroimen emozionala	071
5. Saioa Arreta emozionala (autoezagutza)	077
6. Saioa Loaldia, energia eta tentsioa (egoera animikoa)	087
3. Blokea. Komunikazio emozionala	
7. Saioa Besteen emozioekiko arreta eta pertzepzioa	097
8. Saioa Emozioen adierazpena	101
9. Saioa Sozializazioa eta komunikazio asertiboa	105
4. Blokea. Erregulazio emozionala	
10. Saioa Erregulazio emozional fisiologikoa	113
11. Saioa Erregulazio emozional aplikatua.....	121
5. Blokea. Bakardadeari aurre egitea	
12. Saioa Mindfulness sistemiko-familiarra.....	129
13. Saioa Mindfulness erlazionala-lagunartekoa	133
14. Saioa Bizi-aldaketak eta harreman sozialak.....	137
6. Blokea. Ongizate subjektiboaren sustapena	
15. Saioa Bizi-zikloi aurre egitea.....	143
16. Saioa Jarduera esanguratsuen bilaketa	149
Erreferentzia bibliografikoak	153

Liburu honetako III. Zatiak material gehigarria dauka (adib. Powe Pointak edo irudiak), zeinak Emo-Oroitu esku-hartze programaren saioak erraztea helburu duen. Eduki hau Erein webguneko lotura honetan dago eskuragarri:

www.erein.eus

AURKEZPENA

Biztanleriaren etengabeko zahartzea aldaketa demografikoaren erronka bat da, izan ere, gure inguruan 65 urtetik gorako pertsonen proportzioa 2020an %19.6 izatetik, 2050an ia bikoitza izatera igaroko da. Era berean, datozen bi edo hiru hamarkadetan desgaitasun edo mendekotasunen bat duten pertsonen kopurua nabarmen handituko dela aurreikusten da. Beraz, premiazko beharra dago neurri eraginkorrek ezartzeko gaixotasunak prebenitzerakoan, baita zahartze aktiboa zein osasungarria sustatzerakoan ere.

Narriadura kognitiboko prozesuek eragiten dituzten gaixotasunak (adib. Alzheimerra) dira adineko pertsonen desgaitasun eta mendekotasunen arrazoi nagusiak. Gure inguruan, dementzia duten pertsonen kopuruak nabarmen egingo du gora, 2050ean biztanleriaren %4ra iritsi arte. Gaixotasun horien prebentziozko esku-hartzeek ikuspegi multifatoriala izan behar dute. Horrela, Karolinska institutuaren FINGER (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) proiektuak frogatu zuen arrisku-faktoreak kontrolatzeko eta babes-faktoreak hobetzeko arlo-anitzeko esku-hartze batek dementzia-arrisku handia duten pertsonen narriadura kognitiboaren eragina murrizten duela. GOIZ ZAINDU (2018-2020 urteen artean Beasainen egindakoa) izeneko ikerketa pilotu batean FINGER metodologia euskal herritarrentzat egokitu zen. Osakidetzarekin eta Beasaingo Udalarekin elkarlanean, CITA Alzheimer Fundazioak eta Qualiker ikerketa-taldeak, 4 arloetako FINGER metodologia hau ezarri zuten: 1) Arrisku-faktoreen eta komorbilitatearen kontrol zorrotza, 2) Entrenamendu kognitiboa, 3) Entrenamendu eta jarduera fisikoa, eta 4) Ohitura dietetikoak eta nutrizio-ohiturak aldatzea. Berrikuntza gisa, bosgarren faktore bat gehitu diotelarik: 5) Gaitasun sozio-emozionalen entrenamendua. Hain zuzen ere, azken arlo honen inguruko esku-hartzea biltzen du liburu honek, CITA GO-ON deritzon ikerketa-proiektuaren baitan.

Heziketa Emozionala etengabeko ikaskuntza prozesu iraunkorra da eta bere helburua pertsonen ongizate pertsonala eta soziala areagotzea da. Horrela, gaitasun sozio-emozionalak sustatzeko programek eguneroko bizitzak planteatzen dituen egoerei aurre egiteko oinarritzko gaitasunak eskuratzeko gaitzen gaituzte eta, aldi berean, gizabanakoaren garapen integrala sustatzen

dute. Heziketa emozionaleko programek prebentziozko helburua nahiz giza garapeneko izan dezakete. Horregatik, adineko pertsonengan eragin dezakete; izan ere, esku-hartze horiek zahartzearen ondorioak arintzen laguntzen dute eta bizi-egoeretara egokitze modu berriak topatzeko eta gertatzen ari dena ulertzeko aukera ematen dute.

“EMO-OROITU, Adineko pertsonen gaitasun sozio-emozionalen sustapena narriadura kognitiboaren prebentziorako” programa diseinatzerakoan (III. Zatia), hezkuntza emozionala zahartzaroan ezartzeari buruzko kontzeptualizazio teorikoak (I. Zatia) eta gaiari buruzko ikerketen ekarpenak (II. Zatia) hartu dira kontuan. Adineko pertsonen bizi behar dituzten egoeretara modu eraginkorren egokitze jarduera erabilgarriak diseinatzeari garrantzia berezia eman zaio.

Liburua elkarren artean erlazionatuta dauden hiru zatitan banatu da.

Lehenengo zatian, zahartze-prozesuko garapen emozionalari buruzko hainbat oinarri kontzeptual aurkeztuko dira. Horrela, funtsezko hiru galderi erantzun nahi zaie: 1) Zer da zahartze aktiboa?, 2) Zer dakigu gaitasun sozio-emozionalei buruz zahartze-prozesuan?, eta 3) Zenbateko garrantzia du gaitasun sozio-emozionalaren sustapenak zahartzaroan?

Bigarren zatian, hirugarren adinekoei zuzenduta gaitasun sozio-emozionalak sustatzeko programen inguruan egindako Berrikuspen Sistematikoa azalduko da. Horrela, enpirikoki ebaluatua izandako programa bakoitzeko aldagaiak eta gaiak aurkezteaz gain, erabilitako metodoa eta aurkitutako emaitzak ere azalduko dira.

Azkenik, hirugarren zatiak EMO-OROITU (Emozioen bitartez Oroitu) izeneko esku-hartze programaren diseinua barne hartuko du. Programa sei gai-multzotan egituratu da: I) Psikohezkuntza, II) Kontzientzia emozionala; III) Komunikazio emozionala, IV) Erregulazio emozionala, V) Bakardadeari aurre egitea, eta VI) Ongizate subjektiboaren sustapena. Jarduera horiek, hezitzaile bakoitzak bere taldearen beharretara egokitu ditzakeen proposamenak direla esan behar da.

1. ZATIA

JUSTIFIKAZIO TEORIKOA

1. Justifikazioa

Egungo kopuruarekin alderatuta, 2050ean 65 urtetik gorako pertsonen kopurua ia bikoitza izango da eta 30 urtetan gutxi gorabehera kopurua 703 milioi izatetik 1.500 milioi izatera igaroko da (OME, 2019). Are gehiago, 2060rako 65 urtetik gorako munduko biztanleria hirukoiztu egingo dela kalkulatu da (IMSERSO, 2016).

Zoritarrez, adineko pertsonen kopurua gero eta handiagoa izateak ez du esan nahi biztanleria-talde horren beharrei erantzuteko zerbitzu publikoak ugaritu direnik (OME, 2015). Biztanleriaren zahartzeak erronka handia suposatzen du osasun publikoarentzat, eta zahartze osasuntsua izateko estrategiak sustatzeko premia argia dago (Harmell et al., 2014).

Adineko pertsonen osasun-egoeraren gaia heltzeko garaian, norberak hautemandako osasunaren kontzeptuak garrantzi berezia hartzen du, bizi-kalitateko funtsezko alderdia baita (IMSERSO, 2016). Adinarekin, norberaren osasun-egoera baloratzean izaten diren pertzepzio negatiboak handitu egiten dira; adinekoen %45.4k soilik bere osasuna ona edo oso ona dela antzematen duelarik (Abellán et al., 2019).

Zahartzea bera aldaketa askoren prozesua da; aldaketa fisikoaz gain, aldaketa psikologikoak eta sozialak ere barne hartzen ditu (Izal et al., 2003). Hirugarren adinean, estresa sor dezaketen eta aurre egiteko zailak diren egoerak gerta daitezke; besteak beste, gainbehera fisikoa, familia-aldaketak (banantzeak, hurbilekoen heriotza), erretiroa, funtzio kognitiboaren galera, etab. (Enríquez et al., 2016).

Adineko pertsonen erresilientzia ematen dien bizi-esperientzia izan ohi duten arren, galera anitz horiek depresioari edo bakardadeari lotuta egon daitezke (Yanguas et al., 2018). Gainera, zahartzaroan zehar bakardadean bizitzeko aukera handitu egiten da (Abellán et al., 2019). Isolamendu horrek osasun fisikoan zein psikologikoan eragina duten ondorioak ekar ditzake. Alderdi psikologikoari dagokionez, depresio-aldarteak, lo-arazoak, funtzionamendu kognitiboaren eragina eta Alzheimerra izateko arriskua areagotu ditzake (Yanguas et al., 2018).

COVID-19ak eragindako osasun-krisiaren ondorioz, inoiz ez bezalako neurriak ezarri dira osasun publikoan. Urruntze sozialak bezalako neurriek isolamendu soziala areagotu dute eta adineko pertsona askok depresioa,

antsietatea, lo-falta eta narriadura funtzionala pairatu dituzte (Armitage eta Nellums, 2020).

Arestian aipatutakoa kontuan hartuz, adinekoen beharrei eraginkortasunez erantzuteko esku-hartzeak behar dira (Choi eta Lee, 2021). Fernández-Ballesteros eta Sánchez-Izquierdok (2020) adinekoen osasuna zaintzeko prebentzioa, elkarreagin sozialak eta kudeaketa emozionala funtsezkoak direla azpimarratu dute. Beraz, ezinbestekoa da adinekoek estrategia egokiak edukitzea estres-egoeren ondorio emozionalak gutxitzeko eta egoera horietara egokitzeko (Schoenmakers et al., 2015). Garrantzitsua da adinekoek zahartzeak dakartzan aldaketa kognitiboetara, emozionaletara eta sozialetara behar bezala egokitzeko estrategiak garatzea eta sendotzea; ez bakarrik prebentzio-helburuetarako, baita haien gogobetetze pertsonala, ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzeko ere (Fonseca-Pedrero et al., 2017). Ildo horretatik, hezkuntza emozionalean oinarritutako esku-hartzeak egokiak izan daitezke, gaitasun emozionala sustatzen dutelako eta prebentzio-estrategia gisa jokatzen dutelako (Bisquerra, 2000).

Egokitzeko trebetasunak hobetzeko eta adineko pertsonen bizitzako gertakariari aurre egiten lagunduko dieten estrategiak emateko helburuarekin, agerian geratu da gaitasun sozio-emozionalek egokitzapen psikosoziala eta ongizate emozionala garatzen dituztela, osasun fisikoa eta mentala erraztuz (Bisquerra, 2003). Beraz, liburu honen helburu nagusia adineko pertsonen gaitasun sozio-emozionalak sustatzeko esku-hartze programa bat aurkeztea izango da. Aldi berean, narriadura kognitiboari eta Alzheimerrari lotutako sintomatologiaren larritasuna prebenitu nahi da.

2. Zahartze aktiboa

2.1. Definizioa

Hirugarren adinekoen biztanleria hazten ari denez, zahartzaroan bizimodu independentea erraztuko duten esku-hartzeak edo jarduerak bultzatzeko beharra dago. Adineko pertsonen independentzia “zahartze arrakastatsuen” kontzeptuarekin lotu da; hots, gaixotasuna eta ezgaitasun eza, funtzio fisiko eta kognitibo egokia eta gizarte- eta ekoizpen-jardueretan parte hartzea (Rowe eta Kahn, 1997).

Munduko Osasun Erakundea (OME) “Zahartze osasungarria” (“healthy ageing”) terminoa erabili ordez, “zahartze aktiboa” (“active ageing”) erabiltzen hasi zen 90. hamarkadaren amaieran. Zahartze aktiboak pertsonak zahartu ahala bizi-kalitatea hobetzeko helburua du, osasun-, partaidetza- eta segurtasun-aukerak optimizatuz (Petretto et al., 2016).

Zahartze aktiboa, positiboa, arrakastatsua, optimoa edo bizia ere deitua, erresilientiaren egungo ikuspegi teorikoaren barruan koka daiteke. Ikuspegi horretatik, zahartze positiboak beharrezko baliabideak eskainiko lituzke bizitzan aurkeztutako erronkei egokitzeko, aurre egiteko eta haietatik ikasteko.

2.2. Zahartze Aktiboaren Sustapena

Azken hamarkadetan, zahartzea zenbait alderdietatik (jarduera fisikoa, parte-hartze soziala edo funtzionamendu kognitiboa, besteak beste) sustatzen duten programen ebaluaziori buruzko emaitza eraginkorrak erakutsi dituzten azterlanak argitaratu dira (Fernández-Ballesteros et al., 2013). Ondorioztatutako emaitzen artean, arrakastatsu zahartzen diren adineko pertsonen afektibitate positibo eta bizitzarekiko gogobetetasun handiagoa dutela ezagutu da (Mhaske, 2017).

Hainbat ikerketetan zahartze osasungarria bultzatzearen garrantzia azpimarratu den arren, gaur egun ez dago adostasunik landu beharreko funtsezko aldagaien inguruan. Zahartze arrakastatsua eragiten duten determinatzaileak identifikatzeko garaian, batez ere, arrisku-faktoreak aztertu dira. Horrela, zahartze aktiboa baldintzatzen duten alderdiei buruzko ikerketen ardatz

nagusiak tabakoaren kontsumoa eta alkohola, dieta eta jarduera fisikoaren maiztasuna izan dira (Petretto et al., 2016). Ildo beretik, Harmell eta kideek (2014) zahartze aktiboaren esku-hartzeak lau arlo hauetan zentratu behar direla nabarmentzen dute: jarduera fisikoa, estimulazio kognitiboa, nutrizioa eta zaintza mediko alternatiboak (besteak beste, erlaxazioa edo yoga).

Hala ere, Fernández-Ballesteros (2008) bezalako egileek zahartze osasungarria eragiten duten faktoreei buruzko ikuspegi zabalagoa ematen dute, haien eremuan faktore sozial eta emozionalak txertatuz. Ikuspegi horretatik, lau alderdi deskribatzen dira: 1) Osasuna eta independentzia fisikoa, 2) Funtzio kognitiboak, 3) Afektibitatea eta kudeaketa emozionala, eta 4) Inplikazio soziala.

Lan honetan, azken bi alderdi horietan zentratuko gara eta entrenatuak izan daitezkeen gaitasun sozialetan (adib. empatia edo asertibitatea) zein emozionaletan (adib. emozioen ezagutza, komunikazioa, ulermena edo erregulazioa) jarriko dugu fokoa. Betiere, zahartze arrakastatsua sustatzeko faktore garrantzitsu gisa.

3. Gaitasun Sozio-emozionalak eta Alzheimerren prebentzioa

3.1. Gaitasun Sozio-emozional motak

Saarni-ren arabera (2000), gaitasun sozio-emozionala autoeraginkortasunarekin lotuta dago, hau da, gizarte-transakzioetan emozioak adieraziz bete nahi diren helburuak lortzeko gaitasun eta trebetasunekin (“emotion-eliciting social action”). Egile horren ustez, gaitasun sozio-emozionalak honako hauek biltzen ditu: 1) Norberaren emozioekiko kontzientzia, 2) Besteen gaitasunak antzemateko gaitasuna, 3) Kultura batean erabili ohi diren hitz emozionalak eta adierazpen hitzak erabiltzeko trebetasuna, 4) Enpatikoki inplikatzeko ahalmena, 5) Barneko emozio-egoerak kanpo-adierazpenarekin bat etorri behar ez duela ulertzeko gaitasuna, 6) Emozio desatseginei aurre egiteko gaitasuna, 7) Harremanen egituraren eta izaeraren kontzientzia, eta 8) Autoeraginkortasun emozionalerako abilezia.

Bestalde, Salovey eta Sluyter-ek (1997) oinarrizko bostalderdi identifikatu zituzten gaitasun emozionalen baitan: 1) Lankidetzeta, 2) Asertibitatea, 3) Erantzukizuna, 4) Enpatia eta 5) Autokontrola. Mikulic et al. (2015) gaiari buruzko literatura sakonberrikusi ondoren, 9 gaitasun sozio-emozional identifikatu dituzte: 1) Kontzientzia emozionala, 2) Erregulazio emozionala, 3) Enpatia, 4) Komunikazioa edo adierazpen emozionala, 5) Autoeraginkortasuna, 6) Autonomia, 7) Portaera prosoziala, 8) Asertibitatea, eta 9) Baikortasuna.

Aztertutako definizioen arabera, gaitasun sozio-emozionalaren eta adimen emozionalaren artean erlazio estua nabari dezakegu; izan ere, ez da harritzekoa bi aldagai horiek lotuta egotea. Horregatik, Bar-On (2000) bezalako egileek bi kontzeptu horiek sinonimoak izan daitezkeela onartzen dute. Honen ustez, modu emozional eta sozialki adimentsuan jarduteko modua litzateke, hots, berehalako egoerei aurre egitea, arazoak konpontzea, erabakiak hartzea, eta baikortasuna, jarrera positiboa eta automotibazioa erakustea (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2005).

3.2. Adimen Emozionala

Darwinek Adimen Emozionala kontzeptua erabili bazuen ere, Leuner-ek ez zuen 1966. urtera arte sortu. Urte batzuk geroago, Mayer eta Salovey (1997) izan ziren kontzeptu hori artikulatu batean garatu zuten lehenak; baina Goleman-ek (1995) zabaltu zuen terminoa, ideia horretan oinarritutako liburua best-seller bihurtuz (Valadez et al., 2010).

Beste aurrekarietako batzuk Gardner-en Adimen Anizkoitzen Teorian jasotako (1983/1995) pertsona barruko eta pertsona arteko adimenaren definizioak izan ziren. Teoria horren arabera, pertsona barruko adimena bere burua ezagutzeko gaitasuna da; hau da, alderdi kognitiboak, afektiboak eta jokabidekoak baloratzeko, autoerregulatzeko eta bakoitzaren ezaugarri sendoak eta ahulak ezagutzeko abilezia. Pertsonen arteko adimena, berriz, besteen ideiak, motibazioak eta emozioak behar bezala bereizteko, ulertzeko eta erantzuteko trebetasuna izango litzateke.

Beste konstruktuko psikologiko batzuk bezala, adimen emozionala ere hainbat modutan definitu izan da, eta ez dago erabateko adostasunik biltzen duen definizio bakarra. Zehazki, adimen emozionala bi ikuspegi desberdinetatik uler daiteke: Eredu Mistoak eta Gaitasun-Ereduak.

Adimen Emozionalaren Eredu Mistoak

Alde batetik, adimen emozionala nortasun-ezaugarritzat hartzen duten Eredu Mistoak daude. Eredu horietatik abiatuz, adimen emozionala dimentsio anitzekoa litzateke; eta nortasun-ezaugarriak, gaitasun kognitiboak eta afektibitate- eta motibazio-xedapenak barne hartuko lituzke.

Paradigma horren barruan Goleman-en Gaitasun Emozionalen Eredua (1995) eta Bar-On adituaren Adimen Emozional Sozialaren Eredua (1997) daude.

Golemanen Gaitasun Emozionalen Ereduaren arabera (1995), adimen emozionala meta-trebetasuna da, eta gure beste ahalmenak menderatzen laguntzen duten eta eskura ditzakegun trebetasun-maila zehazten du, hala nola, enpatia edo asertibitatea, zeintzuk egokitzapen psikosozial egokia erraztuko luketen. Adimena bi alderdian banatzen da: pertsona barruko adimena eta pertsonen artekoa, eta horiek, aldi berean, beste zenbait azpi-alderdi biltzen dituzte. Norberaren adimen emozionalak, autokontzientziak, autoerregulazioak eta auto-

motibazioak osatzen dute; hauek, oro har, norberaren emozioak ongi ezagutu, adierazi eta erabiltzeko aukera ematen baitute. Bestalde, bigarren alderdia edo pertsonen arteko adimen emozionala funtsezkoa da besteekin modu egokian harremanetan jartzeko, eta haien emozioak ulertzeko eta maneiatzeko. Enpatia-
ren eta gaitasun sozialen azpi-alderdietan banatzen da.

Bar-Onek (1997), berriz, Adimen Emozional Sozialaren Eredua proposa-
tzen du gaitasun sozialak azpimarratuz eta bost alderdi deskribatuz: 1) Pertso-
na barruko gaitasunak, 2) Pertsonen arteko gaitasunak, 3) Estresaren kudea-
keta, 4) Moldagarritasuna, eta 5) Gogo-aldartea.

Adimen Emozionalaren Gaitasun-Ereduak

Bestalde, adimen emozionala egokitzapena errazteko emozioen kudeaketa
ahalbidetzen duen gaitasun gisa uler daiteke. Ikuspegi horretatik abiatuz,
adimen emozionala eduki emozionala duen informazioa prozesatzeko gai-
tasuna da. Horri esker, emozioak eta arrazoibidea bateratu egiten dira, gure
emozioak modu eraginkorragoan erabili ahal izateko (Fernández-Berrocal eta
Extremera, 2005).

Ikuspegi horren barruan Mayer eta Salovey-ren Eredua (1997) dago eta
adimen emozionala honela deskribatu dute: emozioak zehaztasunez haute-
man, baloratu eta adierazteko gaitasuna; sentimenduek pentsamendua erraz-
ten dutenean, sentimendu horietara iristeko edota horiek sortzeko trebetasuna;
emozioa eta ezagutza emozionala ulertzeko abilezia; eta hazkunde emozionala
eta intelektuala sustatzen dituzten emozioak erregulatzeko gaitasuna. Eredu
horrek, garapen psikologikoaren arabera, hierarkikoki antolatuta dauden lau
gaitasun hartzen ditu bere baitan:

1. *Kontzientzia emozionala (arreta eta pertzepzioa)*

Norberarengan eta besteengan emozioak identifikatzeko gaitasuna. Emo-
zioak adierazteko trebetasuna ere barne hartzen du, hau da, gure senti-
menduek eta horiei lotutako beharrak zuzen adierazteko gai izatea.

2. *Errazte emozionala*

Emozioek pentsamendua errazten dute, informazio garrantzitsuari ematen
diotelako arreta. Emozio positiboek arrazonamendu induktiboa, sormena
eta ikuspuntu anitzak kontuan hartzea sustatzen dute. Hala, emozioek
zentzumenak eta oroitzapenak sortzeko laguntza eman dezakete.

3. *Ulermen emozionala*

Emozioak ulertzeko eta aztertzeko gaitasuna, zeinak hainbat alderdi barne hartzen dituen: emozio desberdinak izendatzea, haien esanahia deszifratzea eta emozio horiek etiketatzea. Emozioen eta egoeren arteko harremanak ulertzen laguntzeaz gain, emozio-egoera batzuetatik besteetarako trantsizioak ulertzea errazten du, emozio konplexuen edo aldibereko sentimenduen interpretazioa sustatuz.

4. *Erregulazio emozionala*

Gure erreakzio emozionalak neurtzeko edo maneiatzeko, haiei buruz hausnartzeko eta haien informazioaren erabilgarritasuna zehazteko gaitasuna da. Era guztietako emozioetarako irekita egotea eskatzen du, bai positiboetara bai negatiboetara. Era berean, emozio desatseginak arintzeko eta atseginak bultzatzeko gaitasuna indartzen du, ematen duten informazioa zapaldu edo gehiegikatu gabe (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2005).

Jarraian, aurkeztu berri diren ereduaren alderdi nagusien eta azpi-alderdien konparaketa ikusi daiteke (1. Taula).

1. Taula. Adimen Emozionaleko Ereduak

Eredu Mistoak		Gaitasun-Ereduak
Gaitasun Emozionalen Eredua (Goleman, 1995)	Adimen Emozional Sozialaren Eredua (Bar-On, 1997)	Mayer eta Saloveyren Eredua (Mayer eta Salovey, 1997)
1. Pertsona Barneko Adimena	1. Pertsona Barneko Gaitasunak	1. Kontzientzia Emozionala
Autokontzientzia Autoerregulazioa Automotibazioa	Norbere buruaren ulermen emozionala Asertibitatea Autokontzeptua Autoerrealizazioa Independentzia	
2. Pertsonen Arteko Adimena	2. Pertsonen Arteko Gaitasunak	2. Errazte Emozionala
Enpatia Gaitasun sozialak	Enpatia Pertsonen arteko harremanak Erantzukizun soziala	
	3. Estresaren kudeaketa	3. Ulermen Emozionala
	Arazoak konpontzea Errealitatearen froga Malgutasuna	
	4. Moldagarritasuna	4. Erregulazio Emozionala
	Estresarekiko tolerantzia Bulkaden kontrola	
	5. Gogo-aldarte eta Motibazioa	
	Zoriontasuna Baikortasuna	

Adimen emozionala bizitzaren gogobetetze handiagoarekin eta zoriontasun subjektiboaren maila handiagoarekin positiboki erlazionatu da (Rey et al., 2017). Zahartzeari dagokionez, baliabide boteretsutzat har daiteke; izan ere, beste ahalmen batzuek ez bezala (kognitiboak edo fisikoak, esaterako), ez du adinarekin bat egiten, eta mantendu edo hobetu ere egiten da (Galdona et al., 2018). Adimen Emozionalaren maila altuari lotutako ondorio onuragarri ugari aurkitu dira: egokitzapenerako gaitasuna (Luque-Reca et al., 2016), ongizate psikologikoaren sustapena (Galdona et al., 2018), eta egoera emozional desatseginak izateko probabilitate txikiagoa (Lloyd et al., 2012).

3.3. Gaitasun Sozialak

Gaur egun, gaitasun sozialak aipatzen ditugunean, beste pertsona batzuekiko ditugun harremanetan azaleratzen diren jokabideak direla esaten dugu. Jokabide horien bidez sentimenduak, jarrerak, desioak, iritziak eta eskubideak adierazten dira; eta egoera bakoitzari egokitzuz komunikatzen dira, norberaren eskubideak defendituz eta besteen eskubideak errespetatuz (Garai-gordobil eta Peña, 2014). Beste egile batzuek, adibidez Monjas-ek (2006), honela definitzen dituzte gaitasun sozialak: pertsonen arteko zeregina, zeinetan gizarte-portaera edo -gaitasunak behar bezala betetzeko eskatzen den. Ildo beretik, gaitasun sozialek zenbait kontzeptu biltzen dituzte, adibidez, komunikazio eraginkorra, errespetua, jarrera pro-sozialak edo asertibitatea. Asertibitateari dagokionez, Bisquerrak eta Perez-ek (2007) honela definitu dute: oldarkortasunaren eta pasibotasunaren arteko jokabide orekatuari eusteko abilezia; norbere eskubideak, iritziak eta sentimenduak defendatzeko eta hertsapen-egoerei (adib., talde presioa) aurre egiteko gaitasunak biltzen dituen, hain zuzen ere.

Gizarte-harremanen azterketari ekiteko, hiru alderdi hartu behar dira kontuan: 1) Jokabidezkoa (aurpegiaren adierazpen eta keinuak, hots, kanpotik hauteman daitezkeen jokabideak), 2) Kognitiboa (sinesmenak, pentsamenduak eta irudi mentalak) eta 3) Emozionala (harremanak errazteko helburuarekin norberaren eta besteen emozioak ulertzeko eta erregulatzeko gaitasuna). Azken honek adimen emozionalarekin lotura estua du (Roca, 2014).

Alderdi nagusiak aurkeztu ondoren eta adinekoen gaitasun sozio-emozionalak sustatzen dituzten esku-hartzeetan sartu aurretik, aipatutako gaitasunei buruzko berrikuspen teoriko eguneratua aurkeztuko da.

4. Gaitasun Sozio-emozionalak Zahartzaroan

Esperientzia emozionala oraindik gutxi aztertutako arloa den arren, gaur egun garrantzi handia hartzen ari da, adineko pertsonen egokitzapenerako funtsezkoa baita (Márquez-González et al., 2004). Bizitzan zehar gaitasun emozionalak hobetu daitezke ikaskuntzaren eta praktikaren bidez eta hori adineko pertsonen erregulazio emozionalarekin indartu daiteke, betiere, gertaera desatseginen inpaktua arinduz (Scheibe eta Carstensen, 2010). Horrela, gaitasun horiek zahartzaroan entrenatu eta indartu daitezke (Soldevila et al., 2005). Gaitasun emozionalen garapena garrantzitsua da; izan ere, estresa pertsonen bizitzako ziklo osoan zehar paira daiteke eta gertaerei aurre egiteko erabilitako estrategiek pertsonengan izango duten eragin emozionalaren eta fisikoaren maila zehazten dute (Enríquez et al., 2016).

4.1. Adineko pertsonen Aplikaturiko Eredu Teorikoak

Adinekoengan aurre egiteko estrategiak erabiltzeari dakionez, teoria anitzek erlazionatzen dute estrategia horien erabilera ongizatearen bizipen subjektiboarekin. Adibidez, Baltes eta Baltes-en (1990) Hautatzeko, Optimizatzeko eta Konpentsatzeko Ereduak (SOC) ongizatea areagotzea helburu duten aurre egiteko estrategiak galerak konpentsatzeko eta minimizatzeko prozesu gisa ulertzen ditu. Teoria honen arabera, adineko pertsonen konpentsazio estrategiak erabiltzen dituzte zahartzaroak dituen galerei aurre egiteko. Horrela, zailtasunak eta galerak egon arren, pertsona askok oreka eta ongizate-sentsazio subjektiboa mantentzea lortzen dute (Petretto et al., 2016). Ideia horretatik abiatuz, adinekoek erregulazio emozionalaren bidez, barne- eta kanpo-aldaketak konpentsatzen dituzte, haien ongizatea sustatzen dutelarik prozesuak hautatuz eta optimizatuz (Urry eta Gross, 2010).

Bestalde, Kahanaren eta kolaboratzaileen (2014) Prebentzio eta Zuzentze Proaktibitatearen Ereduaren (PCP) arabera, aurre egiteko estrategiak estresari kontra egiteko elementu zuzentzaileak izateaz gain, izaera prebentiboa ere izan dezakete. Prebentzio-estategiek hainbat jarduera barne hartzen dituzte, esate baterako, osasuna sustatzea, besteei laguntzea eta plangintza. Horrela, ere-

du honek nahiz eta adineko pertsonen galera ugari, gertaera estresagarriak eta gaitasunen gainbehera izan, ongizate subjektiboa eta bizi-kalitate egokia izan ditzaketela onartzen du.

4.2. Aurre Egiteko estrategiak Hirugarren Adinean

Hirugarren adineko pertsonengan alderdi emozionaletan eta emozioak erregulatzeko estrategien erabilera aldaketak suertatzen dira; gehienbat estrategia pasiboak erabiltzen dituztelarik (Depp eta Jeste, 2006). Ildo horretan, Etxeberriak (2016) ehun urtetik gorako pertsonen estrategia proaktiboak eta arazo konponbidea gutxiago erabiltzen dituztela aurkitu zuen, tristuraren erregulazioan estrategia pasiboak areagotuz (saihestea, onartzea eta ezabatzea). Ideia hori babesten duen beste ikerketa bat Brummerena eta kideena (2014) da. Bertan, emozioak desagerrarazteko estrategia estutasuna eta ondoeza areagotzearekin lotuta egon ohi dela aurkitu bazen ere, adinekoen kasuan hori ez dela betetzen ondorioztatu zen. Biztanleria mota honek, gehienbat, ezabatze estrategia erabiltzen du; hala ere, horrek ez zuen ikertutako parte hartzaileen gogo-aldartean eragin, herustura- eta estres-maila baxuak izan baitzituzten. Bestalde, adinekoen egoera negatiboak saihesten dituzte eta hori izan daiteke, neurri handi batean, adinarekin lotutako ongizate afektiboan onuren oinarri (Charles et al., 2009).

Egileek adin horretan estrategia pasiboak onuragarriak izan daitezkeela azaltzeko arrazoietakoa bat, bizitzako etapa horri lotutako zailtasun-motaren ezaugarriena izan daiteke; izan ere, gehienetan kontrolatu ezin diren esperientziak izaten dira (gaixotasuna, heriotza, galerak etab.) (Brummer et al., 2014; Etxeberria, 2016). Horrez gain, adineko pertsonen artean estrategia pasiboak gehiago erabiltzearen azalpen gehigarri bat, emozioa eta kognizioa integratzeko gaitasunaren murrizketa izan daiteke (Coats eta Blanchard-Fields, 2008).

Prozesu kognitiboak emozioekin elkarreraginean daude (Orgeta eta Phillips, 2008). Baliabide kognitiboak aldaketak jasaten dituzte adinarekin: kontrol emozionalak gora egiten du eta informazioaren prozesamenduan eduki emozionalak duen garrantzi erlatiboa handitu egiten da (Márquez-González et al., 2004). Adibidez, arretak eta memoriak material atsegina prozesatzen laguntzen dute (Charles eta Carstensen, 2010). Gainera, emozioaren eta kognizioaren artean bi norabideko harremana dagoela kontuan hartzen baldin

bada (Mayer eta Salovey, 1997), garapen emozionala garapen kognitiboaren osagarria izango litzateke. Horregatik, gizabanakoaren arlo emozionala bultzatuz, alderdi kognitiboa ere indartuko da.

Ildo beretik, Bisquerrak (2000) sustapen sozio-emozionala honela ulertzen du: harreman- eta emozio-izaerako ezagutzak (ikaskuntza kontzeptuala) eta gaitasunak (prozedurazko ikaskuntza) garatzea, gizabanakoaren ongizate pertsonala eta soziala hobetzeko eta bizi-kalitatea optimizatzeko. Era berean, Estimulazio Psikosoziala dementziaren aurkako faktore babeslea da (Fratiglioni et al., 2020), eta Ongizate Emozional Subjektiboa jarduera kognitiboari eusteko faktore sustatzailea (Woods et al., 2012; Zaslavsky et al., 2014). Are gehiago, sintomatologia depresiboak dementziaren dimentsio azeleratzaile gisa jokatzeko du (Goveas et al., 2016).

4.3. Emozioen bizipena eta Harremanak Hirugarren Adinean

Bizipen emozionala aztertzen duten hainbat azterlanek erakutsi dute, heldu gazteenekin alderatuta, hirugarren adinean emozioen esperimendazioaren intentsitatean aldatetak gertatzen direla. Adibidez, Stawskiren eta kideen (2008) lanean adinekoek heldu gazteenek baino afektibitate negatiboaren maila baxuagoa eta afektibitate positiboaren maila altuagoa erakutsi zuten. Modu beretsuan, beste ikerketa batzuek ere adinak gora egin ahala, afektibitate negatiboa jaitxi egiten dela jakinarazi dute (Carstensen et al., 2000).

Era berean, Etxeberriak (2016) ehun urtetik gorakoek, adineko pertsona gazteenekin (65etik 74 urtera bitartekoak) alderatuz, afektibitate positibo gutxiago izan arren, afektibitate negatiboa ere baxuagoa zutela ondorioztatu zuen. Halaber, adin tarte horretan bizi-gogobetetasuna handiagoa zen. Horrek, hirugarren adinean galerak izan arren, heldu nagusiek ongizate afektibo eta egonkortasun emozional handia dutela azalduko luke (Urry eta Gross, 2010).

Bestalde, adineko pertsonak haserre gutxiago izaten dute, eta euren adierazpen emozionala murrizteko joera erakusten dute (Coats eta Blanchard-Fields, 2008; Phillips et al. 2006). Emozioak hautemateko garaian, adinari lotutako narriadura kognitiboak oinarrizko emozioak (hala nola zoriontasuna, ustekabea, beldurra edo tristura) ezagutzeari nabarmen eragiten dio (Suzuki eta Akiyama, 2013). Coats eta Blanchard-Fieldsek (2008) emozioen

erregulazioan adin-desberdintasunak daudela adierazi dute, baita zahartzaroan tristura edo beldurra motako emozio desatseginak aitortzeko zailtasunak areagotu egiten direla ere.

Horrez gain, zahartzaroko emozionaltasunari eta gizarte-harremanei dagokienez, Charles eta Piazzak (2007), adineko pertsonen hurbilagoko jendearekin harremanak izan ahala, sentitzen zituzten emozio positiboak biziagoak zirela aurkitu zuten. Gainera, adinekoek gazteek baino intentsitate baxuagoan sentitu zituzten emozio desatseginak, beste pertsonarekiko gertutasuna edozein zela ere. Horrek, adinekoek hurbileko jendearekin harremanak nahiago izatea, sare soziala txikiagoa izatea eta ingurune sozial hori hurbiltasun emozionala duten pertsonen osatzea azalduko luke.

Ikerketa honekin bat etorritz, Carstensenen et al. (2003) adituen hautakortasun sozio-emozionalaren teoria aipa daiteke. Zahartzaroan bizitzaren amaieraren kontzientziaren aurrean, adineko pertsonen aldaketak egiten dituzte alderdi sozialean; eta horren ondorioz, pertsona esanguratsuekin harremanak izateko lehentasuna sortzen da. Hartara, motibazio handiagoa dute hurbileko harremanak eta egonkortasun emozionala hautatzeko. Gizabana-koek, bizitzaren amaieraren hurbiltasunaren aurrean, aktiboki moldatzen dituzte euren sare sozialek, harreman hurbilenak egonkor mantenduz eta, aldi berean, kanpoko saretik emozionalki urrunduz (Lang, 2000). Gizarte-harremanak adin bakoitzaren berariazko beharren arabera erregulatzeak, ongizate subjektiboa hobetzen laguntzen du (Lang, 2001).

Era berean, gizarte-harremanek “estresaren lasaigarri” modura funtzionatzen dute, hau da, laguntza eskaini dezakete (emozionala, informaziokoa, instrumentala) arazo edo egoera jakin baten ondorioak murrizteko (Yanguas et al., 2018). Beraz, adinekoen zahartze arrakastatsua sustatu nahi baldin bada, gizarte-harreman positiboak kontuan hartu eta zaindu behar dira (Rohr eta Lang, 2009). Jarduera sozialek, ondorioz, osasun-egoera ez ezik, babes fisiko eta mentala indartzen dituzte, adinekoen bizi kalitatea areagotuz (Ramos et al., 2016). Ildo horretatik, Cuenca-Amigo eta ikerketa-kideek (2016) zahartzaro aktiboa suspertzen duten jardueretan parte hartzeak ongizate orokorraren sententzioa areagotzen duela adierazi dute.