



UPV/EHUko profesionalak Beasainen egiten ari diren tailerren helburua bakardadea, antsietatea edo depresioa bezalako arazoei aurre hartzen laguntzen duten trebetasun sozioemozionalak sustatzea da

Adineko biztanleen bizi-kalitatea eta ongizatea zaintzea, prebenitzea eta hobetzea Udal gobernuaren funtsezko ardatzetako bat da kudeaketa planaren barruan. Izan ere, prebentzioa sustatzeak etorkizuneko gaixotasunen ondorio posibleen alderdi anitzak murrizten ditu. Azken bi legegintzaldietan, Beasaingo Udalak giza baliabideak eta baliabide materialak zuzendu ditu helburu hortara, eta horren baitan, ikerketarako eta esku-hartzerako programak eta ekimenak abiarazi ditu, parte-hartzea bultzatzeko eta adineko herritarren onuran eragiteko.

Esaterako, Goiz Alzheimer eta Goiz Zaindu azken urteetan Beasainen ezarri diren programa aitzindariak dira. Azken horren barruan dago 65 eta 85 urte bitarteko 40 beasaingarrekin gaur egun udalerrian egiten ari den talde-saioen bidezko esku-hartzea: "Beasaingo nagusiei zuzendutako gaitasun sozio-emozionaletan oinarrituriko esku-hartze programaren diseinua, inplementazioa eta ebaluazioa".

Bakardadea, antsietatea edo depresioa bezalako arazoei aurrea hartzea

Entrenamendu sozio-emozionaleko programa honen helburu nagusiak

zahartzaroan kontzientziari, komunikazioari eta erregulazio emozionalari lotutako trebetasun sozio-emozionalak sustatzea eta bakardadea, antsietatea edo depresioa bezalako arazo emozionalen garapena prebenitzea dira.

Orain arte zahartzaroan gehien ikusten diren aldaketak aztertzen ari badira, hala nola zahartze aktiboa sustatzen duten programen bidez erraz identifika daitezkeen aldaketa fisikoak eta kognitiboak (Goiosasunlab, Goiz Alzheimer, Goiz Zaindu, Ondo ibili Ondo izan), ez da gauza bera gertatzen funtzionamendu sozioemozionalaren aldaketekin.

Ongizate emozionala

Adinekoengan hezkuntza emozional egokia izateak garrantzi handia du bizitzan zehar ager daitezkeen arazo psikologikoak eta medikoak babesteko faktore gisa. Biztanleria segmentu horretako ongizate emozionalak bakardade sentimenduak eta depresio sintomak hobetzen ditu. Era berean, estimulazio psikosoziala dementziaren aurkako babes faktorea da. Beraz, norbanakoaren garapen emozionala sustatuz, haren gaitasun kognitiboetan eragin mesedegarria egiten da, biak osagarriak baitira.

Beasainen gauzatzen ari den esku-hartze eredua adimen emozionalaren eraikuntzan oinarritzen da eta begirada sistemiko bat hartuz (laguntza-taldeak). Harreman eta emozio izaerako ezagutzak eta trebetasunak garatuz, ongizate pertsonala eta soziala sustatu eta bizi kalitatea hobetu nahi dira. Hori guztia zahartze aktiboaren barruan sartzen da.

Tailerrak ekainera arte

Beasainen egiten ari diren saio edo tailerrek astean behingo maiztasuna dute. Saioek 90 minutuko iraupena dute, astelehen eta astearteetan, martxoaren 22tik ekainaren 16ra arte. 10 lagunek osatzen dute talde bakoitza, eta bi osasun-psikologok gidatzen dituzte saioak. Esku-hartze sozioemozionaleko programa honetan parte hartzen dute Beasaingo Udalak, Cita Alzheimer Fundazioak eta EHUKo Psikologia Fakultateak (Qualiker Taldea). Arantxa Gorostiaga arduradun dela, Nekane Balluerkak, Goretti Soroak eta Aitor Aritzetak osatzen dute ikerketa-taldea.



```
jQuery("#share785") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share:
"twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Bizi
kalitatea eta ongizatea hobetzea hezkuntza sozioemozionalaren bidez",
url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/3692-bizi-kalitate
a-eta-ongizatea-hobetzea-hezkuntza-sozioemozionalaren-bidez"},{ share:
"facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/bestelak
oak-albisteak/3692-bizi-kalitatea-eta-ongizatea-hobetzea-hezkuntza-
sozioemozionalaren-bidez"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu",
url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/3692-bizi-kalitate
a-eta-ongizatea-hobetzea-hezkuntza-sozioemozionalaren-bidez"},{ share:
"whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Bizi kalitatea
eta ongizatea hobetzea hezkuntza sozioemozionalaren bidez", url: "http
s://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/3692-bizi-kalitatea-eta-
ongizatea-hobetzea-hezkuntza-sozioemozionalaren-bidez"},{ share:
"email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Bizi kalitatea eta
ongizatea hobetzea hezkuntza sozioemozionalaren bidez", url: "https://
www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/3692-bizi-kalitatea-eta-
ongizatea-hobetzea-hezkuntza-sozioemozionalaren-bidez"},{ share:
"telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Bizi kalitatea
eta ongizatea hobetzea hezkuntza sozioemozionalaren bidez", url: "http
s://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/3692-bizi-kalitatea-eta-
ongizatea-hobetzea-hezkuntza-sozioemozionalaren-bidez"},]})
```