



# **ESTRESA EAE-KO FAMILIETAN**

**FAMILIA-ESTRESA  
SORTZEN DUTEN  
FAKTOREAK**



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

ONGIZATEA, GAZTERIA ETA  
ERRONKA DEMOGRAFIKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,  
JUVENTUD Y RETO DEMOGRAFICO



**IZENBURUA:** Estresa EAE-ko familietan. Familia-estresa sortzen duten faktoreak

**ARGITARATZAILEA:** Ongizate, Gazteria eta Erronka Demografikoaren Saila

**ELABORAZIOA:** EDE Fundazioa

**ARGITARATZE DATA:** 2025ko abendua

## AURKIBIDEA

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Sarrera eta helburuak .....                                                                                                                 | 4  |
| 2. Azterlanaren metodologia eta aztergaiaren mugaketa .....                                                                                    | 6  |
| 3. Zer da familia-estresa? Zerk baldintzatzen du? Zer ondorio ditu? .....                                                                      | 8  |
| 4. EAE familiek, zer ulertzen dute familia-estresaz? Zenbateraino sentitzen dira estresatuta? Nola baloratzen dituzte familia-harremanak?..... | 13 |
| 5. Zer faktorek eragiten dute gehien estresa EAEko familietan? Nola murriztu daiteke? .....                                                    | 17 |
| 5.1 Familia-estresa baldintzatzen duten barne-faktoreak .....                                                                                  | 17 |
| 5.2 Familia-estresa eragiten duten kanpo-faktoreak .....                                                                                       | 41 |
| 6. Familia-dinamikan eragina duten barne- eta kanpo-faktoreei buruzko ondorioak.....                                                           | 49 |
| 7. Familia-estresa murrizteko gakoak eta hobetzeko orientazioak.....                                                                           | 52 |
| 8. Bibliografia .....                                                                                                                          | 69 |
| 9. Eranskina.....                                                                                                                              | 73 |
| Pertsona aditu elkarriketatuen zerrenda .....                                                                                                  | 73 |

## 1. Sarrera eta helburuak

Estresa giza organismoaren erreakzio normala da, eta mehatxu edo desafio gisa hautematen diren egoeretara egokitzeko aukera ematen du. Erantzun horrek alderdi fisiologikoak zein psikologikoak hartzen ditu bere baitan, eta pertsonen orekari eta ongizateari eragitera irits daiteke. Familiek estresagatik eta, oro har, kide guztien osasun mentalagatik duten kezka handituz joan da azken urteetan, bereziki COVID-19aren pandemiaren ostean. Gero eta kontzientzia handiagoa dago estresak familia-sisteman izan ditzakeen ondorio esanguratsuez eta familia-harremanen harmonia eta dinamika alda ditzakeen moduz. Estresa familia-testuinguruan kudeatzen jakitea funtsezkoa da, estresa metatzeak familia-gatazkak, osasun fisiko eta mentaleko arazoak eta garapen pertsonal eta kolektiborako egokia ez den familia-giroa ekar ditzake eta.

Estresa sor dezaketen askotariko faktoreei egin behar diete aurre familiek. Faktore horiek barnekoak (familia barruko harremanak edo hazkuntzako ardurak) zein kanpokoak (lana eta familia bateragarri egitea edo familiei laguntzeko politikak) izan daitezke. Era berean, familia-estresa fenomeno globala den arren, estresak Bizkaiko Lurralde Historikoan duen eragin espezifikoa ulertzeak esku-hartze eta politika eraginkorrak garatzen lagun dezake, gehien eragiten dien familiei laguntza-baliabide egokiak eskainiz.

Nabarmendu behar da estresak ez diela familia guztiei berdin eragiten. Zirkunstantzia espezifikoengatik estresarekiko bereziki zaurgarriak diren familia-mota batzuk daude. Adibidez, familia gurasobakar amadunetako emakumeek<sup>1</sup> erronka nabarmenak dituzte, beren kabuz orekatu behar baitituzte lan- eta hazkuntza-ardurak. Familia anitzek, hala nola sexu bereko gurasoak dituztenek edo kulturarteko familiek, estres gehigarria izan dezakete, diskriminazioaren eta gizarte-babesik ezaren ondorioz. Egoera berezi horiek arreta eta laguntza-estrategia bereziak eskatzen dituzte, beren premia edo beharrianei eraginkortasunez heltzeko eta estresa murrizteko.

Familian kalitatezko denbora sustatzearen garrantzia ezin da gutxietsi. Familia batek kalitatezko denbora duenean, familia-sistema osotzen duten pertsona guztiek modu positiboan eta esanguratsuan eragiten diote elkarri, beren arteko loturak sendotuz. Denbora hori funtsezkoa izaten da haurren eta nerabeen garapen emozional eta sozialerako, baita familia-harremanak indartzeko ere. Estresik gabeko ingurune batean, gurasoek arreta eta energia gehiago eskain diezaiekete seme-alabei, eta hori funtsezkoa da beren garapen osorako. Era berean, kalitatezko denborak familiaren barruan babes- eta konfiantza-oinarri sendoa eraikitzen laguntzen du, eta horrek gatazkak konpontzea eta eguneroko bizitzako erronketara egokitzea errazten du.

**Dokumentu honek azterlan baten emaitza nagusiak biltzen ditu, eta lan horrek EAEn estresak familietan duen eragina ezagutu eta identifikatzeko Eusko Jaurlaritzako Ongizate, Gazteria eta Erronka Demografikoaren Sailak duen borondateari erantzuten dio.** Horretarako, hiru lurralde historikoetako eta hainbat ezaugarritako udalerrietako familiak hartu dira ardatz, garapen-etapa desberdinetan dauden alabak eta semeak dituztenak. Era berean, familiaren definizio zabala hartu da kontuan: familia nuklearrak, guraso bakarrekoak eta ezkontideak bananduta dituzten familiak, besteak beste. Familien eta haur eta nerabeen arloko aditu batzuek ere hartu dute parte azterketa hau kontrastatzeko prozesuan.

Hala eta guztiz ere, EAEko familietan estresak duen eragina neurtzeko hainbat gai jorratu dira, barneko eta kanpoko faktoreetan multzokatu daitezkeenak. **Barne-faktoreen** artean, honako hauek nabarmentzen dira: nekea, ginkarga, guraso izatearen eskakizuna, teknologia berrien larregizko erabilera edo nork bere burua jagon edo zaintzeko denborarik eza, besteak beste. **Kanpoko faktoreen** artean, honako hauek nabarmentzen dira: hazkuntzari buruz larregizko informazioa, uste oker eta topikoen hedapena, sentsibilizazio eta laguntza sozialik eza hazkuntzan positiboki aritzeko, familia eta lana bateragarri egitea, familia eta eskola-bizitza

<sup>1</sup>“Ama bakar” terminoa ageri da azterketa honetan. Termino horrek garrantzia hartu du azkenaldian, emakume bat buru duten guraso bakarreko familiak argi eta espezifiki izendatzeko beharra dela eta. Familia horiek gehiengoak izan ohi dira, eta dirulaguntza bereziak jasotzen dituzte, baina orain arte ez zuten beren errealtatea islatzen zuen izendapen zehatzik.

bateragarri egitea, besteak beste. Gainera, familietan estresa murrizteko kontuan izan beharreko gako edo orientazio batzuk ere jasotzen ditu azterketak. Hala eta guztiz ere, azterlan honen emaitzak eremu horiek kontuan hartuta egituratu dira txosten honetan.

Zehazkiago, azterlan honen bidez honako helburu hauek lortu nahi dira:

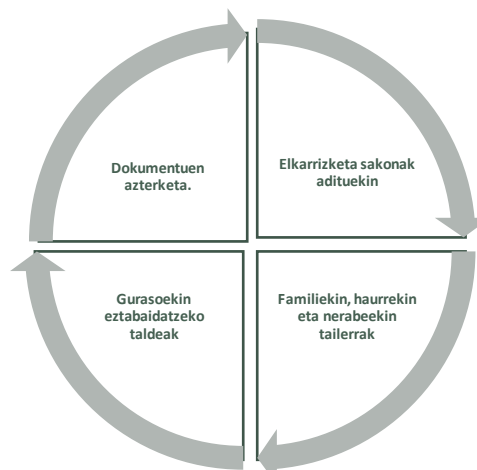
1. EAEko familiek familiako estresa **nola ulertzen** eta interpretatzen duten jakitea, baita hautematen duten **estres-mota horren maila** ere.
2. Familietan estresa sortzen duten **faktore nagusiak, barnekoak zein kanpokoak**, identifikatzea.
3. Estres-mota horren aurrean familien **zaugarritasuna areagotzen** duten faktoreak adieraztea.
4. EAEko familien **estresa murrizteko gakoak eta orientazioak identifikatzea**.

## 2. Azterlanaren metodologia eta aztergaiaren mugaketa

Lan honen aztergaia **0 eta 18 urte bitarteko seme-alabak dituzten Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) familia guztiak dira.**

Metodologiari dagokionez, **metodologia kualitatibo** baten aldeko apustua egin da, eta horrek aukera eman du familiek garapenaren etapa bakoitzean dituzten faktore estresagarrietan sakontzeko.

Lan-prozesuak **4 fase** izan ditu. Lehenengo fasean, **dokumentuak berrikusi** dira. Zehazki, aztergaiaren helburuarekin bat datozen intereseko bibliografia-eta dokumentu-erreferentzia nagusiak batu eta berrikusi dira (beste lurralde-eremu batzuetako ikerketak, txostenak, araudiak...). Horri esker, batetik, ikerketa bere testuinguruan kokatu ahal izan da, analisi-esparrua ezarri da, eta informazioa batzeko tresnen diseinua bideratu da.



Bigarrenik, informazio kualitatiboa bildu da **adituekin egindako elkarrizketa sakonen** bidez, garapenaren etapa bakoitzean familiako kalitatezko denborari modu negatiboan eragiten dioten barneko eta kanpoko faktore estresagarrietan sakontzeko. Guztira **5 elkarrizketa**<sup>2</sup>egin dira.

Hirugarren une batean, hainbat **eztabaida-talde** egin dira faktore estresagarrietan sakontzeko, bai barrukoetan, bai kanpokoetan. Guztira **bederatzi eztabaida talde antolatu dira gurasoekin**. Hiru lan-saio egin dira garapen etapa bakoitzean seme-alabak dituzten gurasoekin: 0 eta 6 urte artekoak (3), 7 eta 12 urte artekoak (3) eta 13 eta 18 urte artekoak (3).

Parte hartuko duten aita eta amak hautatzeko, lagin ez-probabilistiko baten alde egin da, irizpideetan oinarritutako laginketa-mota baten alde, laginketa arrazoitua ere deitua. Iritzi-motako laginketetan, ikertu beharreko arazoari buruzko ezagutza edo adierazgarritasun handiagoa izateagatik, egokientzat jotzen diren pertsonak –informatzaile hoberentzat jotzen direnak, alegia– hautatzen ditu ikertzaile-taldeak.

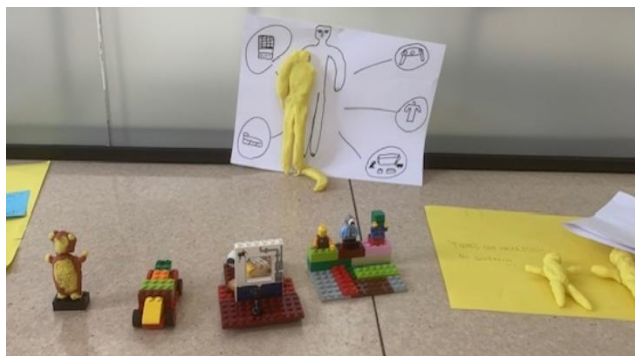
Talde horietan parte hartu duten pertsonen profila askotarikoa izan da, ez bakarrik sexuaren arabera, baita beste aldagai batzuen arabera ere, hala nola bizi diren udalerriaren tamaina, seme-alaben kopurua, familia-egoera eta jatorrizko herrialdea.

|                 | Seme-alaben garapen-etapa | Emakumeak | Gizonak | Guztira |
|-----------------|---------------------------|-----------|---------|---------|
| <b>1 TALDEA</b> | 0-6 urte                  | 4         | 3       | 7       |
| <b>2 TALDEA</b> | 0-6 urte                  | 4         | 3       | 7       |
| <b>3 TALDEA</b> | 0-6 urte                  | 3         | 3       | 6       |
| <b>4 TALDEA</b> | 7-12 urte                 | 4         | 3       | 7       |
| <b>5 TALDEA</b> | 7-12 urte                 | 4         | 3       | 7       |
| <b>6 TALDEA</b> | 7-12 urte                 | 3         | 3       | 6       |
| <b>7 TALDEA</b> | 13-18 urte                | 4         | 3       | 7       |
| <b>8 TALDEA</b> | 13-18 urte                | 4         | 3       | 7       |
| <b>9 TALDEA</b> | 13-18 urte                | 3         | 3       | 6       |

<sup>2</sup> Eranskinean, elkarrizketatutako pertsonak kontsulta daitezke.

Gainera, kontraste-saioak egin dira hainbat familia-errealitate dituzten gurasoekin eta haur eta nerabeekin.

Ondorengo taulek bi kontraste-taldeetako parte-hartzaileen laginari buruzko informazio zehatzagoa erakusten dute.



|                                                |  | Sexua  | Adina   |
|------------------------------------------------|--|--------|---------|
| HAUR ETA NERABEEKIN OSATUTAKO KONTRASTE TALDEA |  | Neska  | 16 urte |
|                                                |  | Neska  | 11 urte |
|                                                |  | Neska  | 11 urte |
|                                                |  | Neska  | 10 urte |
|                                                |  | Neska  | 7 urte  |
|                                                |  | Mutila | 17 urte |
|                                                |  | Mutila | 13 urte |
|                                                |  | Mutila | 10 urte |
|                                                |  | Mutila | 8 urte  |
|                                                |  | Mutila | 11 urte |
|                                                |  | Mutila | 12 urte |

|                                       | Seme-alaben garapen-etapa | Emakumeak | Gizonak | Guztira |
|---------------------------------------|---------------------------|-----------|---------|---------|
| FAMILIEKIN OSATUTAKO KONTRASTE-TALDEA | 0-6 urte                  | 2         | -       | 2       |
|                                       | 7-12 urte                 | 4         | -       | 4       |
|                                       | 13-18 urte                | 3         | 2       | 5       |

Hala ere, guztira **11 talde-saio** egin dira, eta **61 pertsonak** parte hartu dute.

### 3. Zer da familia-estresa? Zerk baldintzatzen du? Zer ondorio ditu?

‘Estres’ hitza pertsona guztien eguneroko bizitzan erabili ohi da. ‘Estresa’ esan ohi zaio eragiten duen agente estresagarriari, agente estresagarriari ematen zaion erantzun psikologikoari, estresak eragindako gaixotasun psikiko edo gorputzekoei eta, batzuetan, une jakin batean izandako antsietateari eta larritasunari. Hala ere, estresa, antsietatea eta larritasun edo angustia bereiztea komeni da<sup>3</sup>:

- **Antsietatea:** hainbat adierazpen fisiko eta mental konbinatzen dira, baina ez dira benetako arriskuei egoztekoak; aitzitik, krisi moduan agertzen da, edo egoera iraunkor eta lauso gisa, eta izu-ikara sentitzeraino irits daiteke.
- **Larritasuna edo angustia:** etsipen-egoerei lotutako sentimendua da, non ezaugarri nagusia subjektuak bere borondatez eta askatasunez jarduteko gaitasuna galtzea den, hau da, bere ekintzak gidatzeko gaitasuna galtzea.
- **Estresa:** estresa ohiko gertaera da pertsonen bizitzan. Pertsona guztiek sentitu dute estresa beren bizitzako unerik batean, maiztasun handiago edo txikiagoz, eta aldaketarik txikiak eragin dezake. Presio handia edukitzea, frustrazioa sentitzea, asperdura sentitzea, kontrolik gabeko egoerak bizitzea eta abar da estresa izatea. Prozesu moldatzailea da eta larrialdi-egoeratzat hartzen da, ezinbestekoa da pertsonaren biziraupenerako eta emozio propioak sortzen ditu. Pertsonen eta haien giroaren arteko harremana ere bada, eta, harreman horretan, subjektuak hautematen du ingurumen-eskakizunak zein neurritan diren arriskutsuak bere ongizaterako.

Beraz, stres moldatzailea ohikoa da, eta eguneroko eskakizunei aurre egiten laguntzen du. Hala ere, toxikoa izan daiteke, baldin eta pertsona baten errutinaren parte bihurtzen bada, eta zuzenean eragiten badie norbanakoaren eta ingurunearen osasunari eta ongizateari. Esate baterako, familia-estresari dagokionez, faktore erabakigarriak izan daitezke hazkuntzari buruzko itxaropen edo espektatibak, nork bere burua zaintzeko denborarik eza, lan-ezegonkortasuna, bizitza pertsonala eta lanekoa uztartzeko zailtasunak izatea edo hazkuntzarako laguntza-sarerik ez izatea.

Agente estresagarriak organismoan stres-erantzuna eragiten duten kanpoko eta barruko estimuluak edo egoerak dira, oreka fisikoa edo emozionala aldatzen dutenak. Estresa eragiten duten agenteak 13 irizpideren arabera sailka daitezke:

| ESTRESA SORTZEN DUTEN AGENTEEN SAILKAPENA |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.                                        | Jarduten duten unearen arabera                  | Hautzarroan eta nerabezaroan jardun dezakete, azken bi urteetan, gaur egun, etorkizunean (iragarritako edo esperotako zorigaitz baten ondorio dira, eta eragin negatiboa dute gertatu aurretik).                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 2.                                        | Jarduten duten aldiaren arabera                 | Eragilea gertaera puntual bat da (lurrikara bat esaterako), gertaera labur bat (ordu edo egunetan mantentzen dena), gertaera luze bat (hilabeteetan mantentzen denean) edo gertaera kroniko bat (urteetan mantentzen da).                                                                                                                                                                                                 |  |
| 3.                                        | Gai traumatikoaren errepikapenaren arabera      | Behin bakarrik gerta daiteke edo errepikatua izan daiteke (errepikapen-eredu batek eragindakoa, estresarekiko erantzuna murriztu edo larriagotu dezakeena).                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 4.                                        | Aurkeztzen diren kopuruaren arabera             | Agente estresagarriak metatzearen ondorio izan daiteke (haustura sentimentala, etxebizitza galtzea, bikote berri batera egokitzea...)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 5.                                        | Inpaktu edo eraginaren intentsitatearen arabera | Mikroestresak edo eguneroko estresa izan daitezke, bai positiboak (maite ditugunekin topo egiteagatik bizi izandako estresa), bai negatiboak (argindarra etetea etxebizitzan). Halaber, inpaktu sakona eragiten duten estresagarri moderatuak izan daitezke (bikotekidea galtzea, alarguntasuna...), eta inpaktu larria eragiten duten estresagarri biziak edo intentsitate handikoak (hondamendiak, gerrak, tortura...). |  |
| 6.                                        | Agentearen izaeraren arabera                    | Eragileak izan daitezke agente kimikoak (elikadura txarra, poluzioa, gehiegizko kafe-kontsumoa, tabakoa, alkohola, drogak...), fisikoak (bibrazioak, kutsadura akustikoa, tenperatura...), fisiologikoak (loa kentzea, gosea, gaixotasunak, ebakuntza kirurgikoak, hileko                                                                                                                                                 |  |

<sup>3</sup> Bereizketa hau proposatu dutenak: Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab (2003): “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”, in Revista Mal-estar E Subjetividade, 3. lib., 1. zka., 10 – 59. or.

| ESTRESA SORTZEN DUTEN AGENTEEN SAILKAPENA     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | edo menstruaziorik eza...), intelektualak (testu konplexu baten irakurketa, lan-gainkarga, azterketak...) eta psikosozialak (dolua, bikote-gatazkak, kirol-lehiaketak...).                                                                                                    |
| <b>7. Gizarte-magnitudearen arabera</b>       | Pertsona askorengan (klase sozial edo komunitate jakin bateko kideengan) edo pertsona gutxiengandik (familian dolua egiten ari direnengan) eragin dezake.                                                                                                                     |
| <b>8. Gai traumatikoaren arabera</b>          | Psiko-traumaren gaiaren arabera sailka daiteke: sexuala, ezkontzako, familiako, okupazionala...                                                                                                                                                                               |
| <b>9. Estimuluaren errealtatearen arabera</b> | Estimuluaren arabera sailka daiteke, eta estimulu hori erreala edo irudikatua (liburu, argazki... batetik sortua) edo alegiazkoa (pertsonak berak sortua) izan daiteke.                                                                                                       |
| <b>10. Eskariaren arabera</b>                 | Estresa sortzen duen agentea inguruetik edo girotik (klima, pertsonen arteko harremanak...), pertsonarengandik (gosea, sexu-desira...) edo pertsonaren burutik (zentsura morala, eldarnioak...) datorrenean gerta daiteke.                                                    |
| <b>11. Harremanaren arabera</b>               | Nahi edo gura den zeregin atsegin edo erraz batek (sari bat, txaloak... jasotzean) estres osasungarria eragin dezake. Nahi edo gura ez den zeregin desatsegin, zail eta luze batek (zailtasunak etxebizitzarekin, lana lortzea...) osasungarria ez den estresa eragin dezake. |
| <b>12. Osasunean arabera</b>                  | Esanahi emozional handiko subjektuek (senitartekoek, bikotekideek...) eragindako maitasun-edo gorroto-erantzunak ematen direnean gertatzen da.                                                                                                                                |
| <b>13. Diatesi/estresaren arabera</b>         | Egoeraren araberrako gaixotasunen edo gaixotasun psikogenikoen, neurosien, nortasun-nahasmenduen eta abarren mende dago.                                                                                                                                                      |

Iturria: Lanketa propioa abiapuntu honekin: Orlandini, Alberto (1999): *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica: Mexiko D.F.

Holmes eta Rahe-ren Berregokitze Sozialerako Eskala<sup>4</sup> da pertsona batek denbora batez izan duen estres-magnitudea neurtzeko tresnarik erabilienetako bat. Pertsona baten bizitzan aldatze- eta estres-maila desberdinekin lotutako 43 gertaera hartzen ditu kontuan, eta estresagarrienak familiako gertaerekin lotzen dira:

| Holmes eta Rahe-ren Berregokitze Sozialerako Eskala |        |                                        |        |
|-----------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------|
| Gertaera estresagarriak                             | Balioa | Gertaera ez hain estresagarriak        | Balioa |
| <b>Ezkontidearen heriotza</b>                       | 100    | Lanean ardura-aldaketa                 | 29     |
| Dibortzioa                                          | 73     | Semea edo alaba etxetik joatea         | 29     |
| Ezkontza-banantzea                                  | 65     | Arazo legalak                          | 29     |
| Espetxeratzea                                       | 63     | Lorpen pertsonal nabarmena             | 28     |
| Hurbileko senide baten heriotza                     | 63     | Emaztea(k) lanean hasia edo lana uztea | 26     |
| Norberaren lesio edo gaixotasuna                    | 53     | Eskolatzearen hasiera edo amaiera      | 26     |
| Ezkontza                                            | 50     | Bizi-baldintzetan aldaketa             | 25     |
| Lanetik kaleratzea                                  | 47     | Ohitura pertsonalen berrikuspena       | 24     |
| Langabezia                                          | 47     | Nagusiarekin arazoak                   | 23     |
| Ezkontza-adiskidetzea                               | 45     | Lan-txanda edo lan-baldintzak aldatzea | 20     |
| Erretiroa                                           | 45     | Bizitokia aldatzea                     | 20     |
| Familiako kide baten osasun-aldaketa                | 44     | Ikastetxea aldatzea                    | 20     |
| Droga-mendekotasuna eta/edo alkoholismoa            | 44     | Aisialdi-jarduerak aldatzea            | 19     |
| Haurdunaldia                                        | 40     | Erlijio-jarduerak aldatzea             | 19     |
| Sexu-zailtasun edo arazoak                          | 39     | Gizarte-jarduerak aldatzea             | 18     |
| Familiara beste kide bat iristea                    | 39     | Lo egiteko ohitura aldatzea            | 17     |
| Negozioa berregokitzea                              | 39     | Familia-bileren kopurua aldatzea       | 16     |
| Egoera ekonomikoa aldatzea                          | 38     | Elikadura-ohiturak aldatzea            | 15     |
| Lagun min baten heriotza                            | 37     | Oporrak                                | 13     |
| Lan-mota aldatzea                                   | 36     | Eguberriak                             | 12     |
| Ezkontidearekiko harreman txarra                    | 35     | Lege-hauste arinak                     | 11     |
| Kreditu edo hipotekagatiko epaiketa                 | 30     |                                        |        |

Iturria: Lanketa propioa abiapuntu honekin: Holmes, Thomas eta Rahe, Richard (1967): "The social readjustment rating scale", in *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. or.

Familia-estresa honela defini daiteke: egokitzapen edo egokitze-jokabide bat eskatzen duen benetako edo hautemandako eskakizun batetik sortzen den tentsio-egoera, horren ondoriozko antsietatea edo ondoeza familia-unitateko kideek desatseginizat hautemandako tentsioari dagokiolarik. Estresa sortzen da une jakin batean gertatzen diren eta familiaren gizarte-sisteman aldaketak eragiten dituzten edo eragiteko ahalmena

<sup>4</sup> Holmes, Thomas eta Rahe, Richard (1967): "The social readjustment rating scale", in *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. or.

duten etengabeko gertaera estresagarriak agertzen direlako, normalean bat-batean eta garrantzi edo larritasun esanguratsuekin; estresa sortzen duen gertaerari familiak ematen dion pertzepzio edo esanguraren arabera zehazten dira aldaketa horiek<sup>5</sup>.

Hala, familia-estresak presioa eragiten du familian, bere egoeran ondoeza eragiten duen asaldura edo alterazioa. Familiaren oreka aldatzea dakar, eta horrek ez du zertan ezinbestean kaltegarria izan. Problematikoa izaten hasten da sistemaren barruan estresa, presioa edo aldaketa maila jakin batera iristen denean, non familiako kideek beren atsekabea edo desordena emozionalaren sintomak adierazten dituzten.

Familia batzuek besteek baino hobeto onartzen dute estresa; izan ere, estresak berez ez du konnotazio negatiborik, familiaren orekaren alterazio-sintomak agertzen direnean eta familia disfuntzional bihurtzen denean bakarrik<sup>6</sup>. Estresak sortutako krisiek eragina dute seme-alaben heziketan eta hazkuntzan, eta hezkuntza-jarraibide desegokiak bultzatzen dituzte, hala nola: desantolaketa familia-dinamikan; oihu eta haserre gehiago; maitasun-adierazpen gutxiago; elkarrizketa gutxiago, pazientzia eta tolerantzia gutxiago; familian pasatzeko denbora eta gogo gutxiago, edo erabakiak hartzeko gaitasun gutxiago, besteak beste<sup>7</sup>.

Oro har, gurasoek beren buruarekiko eta seme-alaben zaintzarekiko duten gaitasun-sentimenduak eragina du stres-egoerei aurre egingo dieten moduan eta bete behar duten rol edo eginkizun berri horrek berekin dakartzan erantzukizunak beren gain hartzeko gaitasunean.

Modu desberdinean planteatu izan da estresak hazkuntzan duen eragina amen eta aiten aldetik. Zaintzen feminizazioaren eta genero-desberdintasunaren ondorioz, amek arreta handiagoa jaso dute gai horretan, nahiz eta azken hamarkadetan ugaritu egin diren aiten eragin edo inpaktuari buruzko azterlanak.

Pérez eta Santelices-en arabera, “famiaren funtzionamendu optimoa lortzeko, beharrezkoa da familia-funtzionamendu orokorraren dimentsio desberdinek (ingurunea, gurasoen gaitasunak, familia-interakzioak, familia-segurtasuna eta haurren ongizatea, besteak beste) oreka malgu bat mantentzen dezaten lortzea, familiak testuinguruaren erronkei aurre egin ahal izan diezaion. Hala ere, testuinguruzko arrisku-faktoreen tarte zabala dagoenean, familiaren funtzionamendu orokorra kaltetua gertatzen da”<sup>8</sup>. Adibidez, stres-maila handiak izateak familia ugarietan, haurtzaroko etapan dauden seme-alabekin eta maila sozioekonomiko apalarekin, areagotu egiten du familia-interakzio negatiboak garatzeko eta depresio-sintomatologiak garatzeko zaurgarritasuna.

Familia-estresa eragiten duten faktoreak honako hauek izan daitezke<sup>9</sup>:

- **Familiatik kanpokoak:** familia garatzen den une historiko-soziala, familiaren kultura eta testuinguru ekonomikoa;
- **Familiaren barrukoak:** hala nola familia-egitura, funtzionamenduaren barne-dinamika, sinesmen eta balioen sistema, eta gertakari estresagarriaren pertzepzioa.

<sup>5</sup> López, Sáleme, R., Díaz Montes C.E., Moreno Jiménez, K., Vargas, López, K., Villamizar, Espinosa, G., López, Salas, S., Sierra, Rojas, R. (2011). “Condiciones biológicas, sociales y familiares asociados al afrontamiento familiar ante el nacimiento de pretérminos en la ciudad de Cartagena – Colombia”, in *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*. 8 lib., 2 zk., 150-158. or.

<sup>6</sup> González Benítez, Idarmis eta Lorenzo Ruiz, Alexis (2012). “Propuesta teórica acerca del estrés familiar”, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15, (2), 420. or..

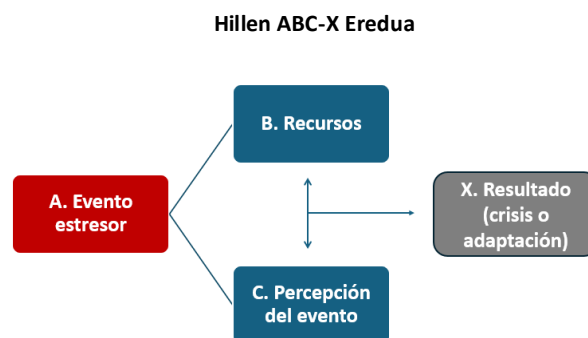
<sup>7</sup> ETXADI, Familia-Psikologia Unibertsitate Zentroa. *Seme-alaben hazieran familia-estresa mendearen hartu*. Legazpiko Udala. Legazpi.

<sup>8</sup> Pérez, Francisca eta Santelices, María Pía (2016): “Síntomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar”, *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV. lib., 3. zk., 235. or..

<sup>9</sup> Herrera Santi, Patricia (2008). “El estrés familiar, su tratamiento en la psicología”, *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24. lib., 3. zk.

Reuben Hill-en **ABC-X ereduak**<sup>10</sup> aukera ematen du familiak estresarekiko duen zaugarritasuna identifikatzeko, eta krisiak zergatik sortzen diren eta familiek zer erantzun ematen dizkieten ulertzeko. Hona hemen eredu hori osatzen duten elementuak:

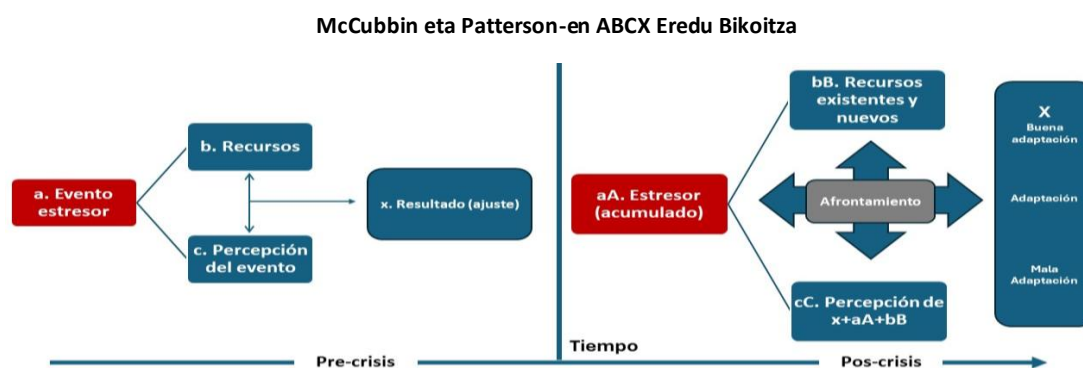
- **A. Gertaera estresagarria:** egoera honetan familia ez dago prestatuta eta familia osotzen duten pertsona guztien artean desoreka sortzen da;
- **B. Familia-baliabideak:** agente estresagarriari aurre egiteko familiek dituzten baliabideak dira;
- **C. Agente estresagarriaren definizioa:** familiak egoeraren larritasunari buruz egiten duen interpretazioa da;
- **X. Emaita:** familia bakoitzak eskura dituen baliabideen eta gertaera estresagarriari buruz egiten duten interpretazioaren arteko erlazioa da, eta horrek familiaren egokitzapena edo familia-krisia sortuko du, edo ez.



Lehen aipatu dugun moduan, estresa eragiten duten agenteen zerrenda askotarikoa edo metagarria da, bai familiatik kanpoko edo ingurune-arrazoiengatik, bai barne-arrazoiengatik. Hori gertatzen denean, estres-egoerak arintzeko familiek dituzten baliabideak (B) agortu egiten dira, eta, horren ondorioz, askoz ere konplexuagoa izaten da gaintitze-interpretazio bat (C) eta familiako kide guztiak (X) identifikatutako gertaera estresagarria egokitzea.

Illo horretan, McCubbin eta Pattersonen **ABC-X eredu bikoitzak**<sup>11</sup> Hill-ena osotzen du, eta adierazten du bi mekanismo jartzen direla martxan familiak estresari aurre egiten dionean, esku hartzeko kontrola edo gaitasuna dueneko faktore estresagarrien eta elementuen metaketaren arabera:

- **Doitze-prozesu bat gertatzen da** familiaren funtzionamenduan aldaketa txikiak eta errazak bakarrik behar direnean;
- **Egokitze-prozesu bat gertatzen da** eraldaketa sakonak eta familiaren berrantolaketa garrantzitsua behar direnean.



<sup>10</sup> Hill, Reuben. (1958). "Generic Features of Families under Stress", in *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, Volume 39 Issue 2-3.

<sup>11</sup> McCubbin, Hamilton I. & Patterson, Joan M. (1983). "El proceso de estrés familiar: El Modelo Doble ABCX de ajuste y adaptación familiar" in H. I. McCubbin, M. Sussman, & J. M. Patterson (Ed.ak), *El estrés social y la familia: avances y desarrollos en la teoría e investigación del estrés familiar*. Haworth: Philadelphia.

Familiak estresagarriaz egiten duen balorazioa eta horri aurre egitea familia-sistemak funtzionatzeko duen moduaren arabera determinatzen dira. Musitu eta Callejasentzat, bi dira familiak dituen baliabide nagusiak: **familia-funtzionamendu egokia** eta familiako kideen arteko **komunikazio** positibo eta irekia<sup>12</sup>. Horrela, komunikazioa eta familiaren funtzionamendua lantzen diren heinean, zailtasunei eta estres-egoerei aurre egiteko gaitasuna hobetuko da<sup>13</sup>.

Familiaren funtzionamenduari dagokionez, familia sistema gisa ezaugarritzen duten eta familia-sistemak jarduten, ebaluatzen edo jokatzeko duen moduan topatutako erregulartasunak azaltzen dituen ezaugarri-multzoa da. Alde horretatik, bi familia-mota bereizten dira:

- **Familia-funtzionamendu maila handia duten familiak:** familia horien ezaugarria da bere kideen arteko lotura emozional handia izatea eta familia-egiturak aldatzeko gaitasun handia izatea, eskakizunen arabera.
- **Familia-funtzionamendu maila txikia duten familiak:** malgutasun gutxiko eta lotura emozional txikiko familiak dira.

Komunikazioari dagokionez, dimentsio bideratzailea da, eta familiaren barruko elkarreraginak interpretatzeko abiapuntu den giro orokor gisa uler daiteke. Hemen ere bi familia-mota bereizten dira:

- **Familia-komunikazio maila handia duten familiak:** komunikazio irekia eta komunikazio-arazorik eza dituzte ezaugarri.
- **Familia-komunikazio maila txikia duten familiak:** komunikazioan irekitasun txikia duten familiak dira, eta arazoak dituzte horretan.

Beraz, familia-estresak familiak bizi-gertaerez egiten duen balorazioarekin du zerikusia, hau da, familia-sistemak, bere familia-baliabideen arabera, bizi-gertaeraz edo trantsizioaz egiten duen interpretazio gutxi-asko mehatxagarria. Familia-funtzionamendu eta -komunikazio defizitarioak dituen familia batek gertaera estresagarriak modu mehatxagarriagoan baloratu eta esperimentatuko ditu, eta litekeena da familiako kideen baliabide pertsonalak eta sozialak ere eskasak izatea, lotura handia baitago familiaren funtzionamendu eta komunikazioaren eta baliabideen (adibidez, autoestimuen) artean.

Estresa kronikoa denean, familia-egitura eratzen duten helduek eta adingabeek bizitzaren inguruko pentsamendu negatiboak, hiperaktibitatea, antsietatea, sumindura eta kognizio, emozio eta portaera sozialarekin lotuta enpatia txikia garatzeko joera dute, eta horrek guztiorrek gaixotasun psikosomatikoak eta osasun mentaleko arazoak eragin ditzake kideen artean. Horri dagokionez, Guerrerok<sup>14</sup> argudiatzen du estresak ezin konta ahala ondorio izan ditzakeela gure organismoan, gure osasunean oro har, eta bereziki osasun fisiologikoan eta kognitiboan, nahasmendu psikofisiologikoak sortuz (nahasmendu kardiobaskularrak, arnasketakoak, gastrointestinalak, dermatologikoak, etab.).

<sup>12</sup> Musitu, Gonzalo eta Callejas Juan (2017): "El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD", in *International, en Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, 1. zk., 11-20. or.

<sup>13</sup> Ildo horretan, aipatzekoa da BBK Familyk programa bat duela gurasoen eta seme-alaben arteko komunikazioa hobetzeko. BBK FAMILY. Seme-alabekiko komunikazioa hobetzen, hemen ikus daiteke: <https://bbkfamily.bbk.eus/eu/bbk-family-learning-komunikazioa/>

<sup>14</sup> Guerrero Barona, Eloisa (1997). "Salud, estrés y factores psicológicos", in *Campo abierto*, 13. zk.

## 4. EAE familiek, zer ulertzen dute familia-estresaz? Zenbateraino sentitzen dira estresatuta? Nola baloratzen dituzte familia-harremanak?

### Zer iritzi dute gurasoek familia-estresaz?

Oro har, EAEko gurasoek uste dute gaur egun familia-estresaren maila oso handia dela. Eguneroko errutina deskribatzeko erabiltzen dituzten hitz edo berbak erritmo bizkorra, desoreka, desdoitzea, saturazioa, gainkarga, pilotu automatikoa edo lastertasuna dira. Estresa seme-alaben garapenaren etapa guztietan agertzen da, baina etapa bakoitzean familia dagoen faseari edo bizitza-uneari dagozkion faktore espezifikoak identifikatzen dira.



» “Nik familiak oso estresatuta ikusten ditut, nota bat eman behar badiot, ‘oso ongi’tik gora” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Lanez zeharo gainezka dagoen bizitza da... Otik 10era 20 bat emango diot” (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Pentsatzen dut familiaren arabera dagoela, baina, oro har, esango nuke familiak oso estresatuta daudela” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

Gurasoek hautematen dituzten stres-maila handi horiek koherenteak dira, neurri handi batean, estresaren inguruko pertzepzioari eta ohiturei buruz Espainiako herritarren artean 2017an egindako azterlan baten emaitzekin<sup>15</sup>. Ikerketa horretako datuen arabera, **Espainiako hamar pertsonatik bederatzik (% 96) estresa sentitu dute azken urtean, eta hamarretik lauk (% 42) maiz edo etengabe sentitu dute estresa**. Estresa pairatzen dutenek gehien dituzten sintomak hauek dira: suminkortasuna (% 46,8), antsietatea (% 39,5) eta insomnia (% 38).

Estresa sortzen duten faktore guztien artean, **familia-faktoreak (% 74,3) dira stres gehien sortzen dutenak**, baita beste faktore batzuen, adibidez ekonomikoen (% 49,7), gainetik ere. Estresa pairatzen dutela adierazten duten pertsonen % 50,9k sarritan gehiegizko jardueri eta denborarik ezari egozten die estresa, eta bigarren arrazoa neke- edo lo-arazoak izaten dira (% 46,2).

Azterlan horrek berak ondorioztatzen du, halaber, **seme-alabak izateak eragin nabarmena duela estres-mailan**: etengabe estresatuta sentitzen direla adierazten duten 30 urtetik gorako pertsonen % 61,2k seme-alabak dituzte. Gainera, bigarren seme edo alaba bat izateak areagotu egiten du arazo horren intentsitatea. Sexuaren arabera, **estresak sarriago eragiten die emakumeei gizonei baino**; izan ere, bi emakumetik batek (% 48,7) adierazten du estresa maiz sentitzen duela, eta gizonen artean hirutik batek (% 31,5) adierazten du hori.

Eustatek 2023an egindako Norberaren Ongizate Inkestaren arabera (16 urte edo gehiagoko euskal biztanleriak ongizateaz duen pertzepzioa jasotzen du), **bizitzarekiko gogobetetzea handia da seme-alabak dituzten familientzat eta seme-alabarik ez dutenentzat**. Hala ere, ongizateari buruzko pertzepzioan alde txiki bat ikusten da: Otik 10era bitarteko eskalan, seme-alabak etxean dituzten familiek gogobetetze-maila txikixeagoa

<sup>15</sup> Cinfasalud (2017): *Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés*. Cinfasalud azterlana estresari buruz.

adierazten dute (7,1) seme-alabarik ez duten bikoteekin alderatuta (7,5), eta horrek adierazten du haien ongizatea hobetzeko tarte dagoela.

Dirudienez, etxean dauden seme-alabekin bizitzeak eragin berezia du familien gogo-aldartean (6,2ko batez besteko puntuazioa lortu du elkarrekin bizi diren seme-alabak dituzten familien artean, eta 6,6koa, berriz, seme-alabarik ez duten bikoteen artean), aisialdiarekin duten gogobetetasunean (6,2koa, 7,1ekoaren aldean) edo etxeko ekonomiarekin duten gogobetetasunean (6,6koa, 7,1ekoaren aldean).

## Zer iritzi dute haurrek eta nerabeek familia-estresari buruz?

**Familia-estres horri dagokionez, azterketa honen esparruan kontsultatutako haurren eta nerabeen diskurtsoa gurasoena baino zertxobait baikorragoa da.** Egia da, oro har, erritmo bizkorra hautematen dutela familien eguneroko bizitzan, baina, helduek ez bezala, haien pertzepzioa da estres hori ez dela hain maila handira iristen.



» *“Nire ustez, familietan zoriontasun gehiago dago estresa baino” (10 urteko neska)*

Zenbait azterlanek ere EAEko nerabeek familiako harremanekin duten gogobetetze-mailari buruzko datuak ematen dituzte. Nerabezaroko bizimoduak sakonkien aztertzen dituen lanetako bat Osasunarekin lotuta ikasleen jokabideei buruzko azterlana da (Health Behaviour in School-Aged Children, HBSC-2018 para el País Vasco),<sup>16</sup> Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) babestutako proiektua. Euskadin egindako azken bertsioa 2018koa da, eta bertan adierazten da 11 eta 18 urte bitarteko hamar nerabetik bederatzik (% 89,6) gogobetetze handia dutela familian dituzten harremanekin (0tik 10erako eskalan, gutxienez 7 punturekin baloratzen dute gai hau). Balorazio horretan ez dago alde nabarmenik sexuaren arabera (mutilen % 90,6 oso pozik edo gogobeteta dago gai horretan, eta nesken % 88,5 ere bai).

Gogobetetze orokor handi hori gorabehera, esan behar da balorazioak behera egiten duela adinak gora egin ahala. Alderdi horrekin gogobetetze-maila altua duten 11 eta 12 urteko nerabeen ehunekoa 93,7koa da, eta 17 eta 18 urte dituztenen ehunekoa, berriz, 85,8ra jaisten da.

***Oro har, zenbateraino zaude gogobeteta familian dituzuen harremanekin?***

|                   | % gogobetetasun handia (7 eta 10 puntu artean) |
|-------------------|------------------------------------------------|
| <b>Guztira</b>    | % 89,6                                         |
| <b>Mutilak</b>    | % 90,6                                         |
| <b>Neskak</b>     | % 88,5                                         |
| <b>11-12 urte</b> | % 93,7                                         |
| <b>13-14 urte</b> | % 91,2                                         |
| <b>15-16 urte</b> | % 88,5                                         |
| <b>17-18 urte</b> | % 85,8                                         |

Iturría: Estudio sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud / Osasunarekin lotuta ikasleen jokabideei buruzko azterlana (Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ministerioa. 2020).

Hamar nerabetik ia zortzik uste dute behar duten laguntza emozionala eta babesa lortzen dutela familiatik (6 edo 7 puntuko balorazioa ematen dute 1etik 7rako eskalan). Mutilek (% 77,1) eta neskek (% 78,8) oso antzeko balorazioa egin dute gai horri buruz.

<sup>16</sup> Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioa, 2020.

Adinaren arabera, ordea, alde nabarmenak daude. Beste behin ere, datuek erakusten dute adostasun-maila jaitsi egiten dela nerabeen adinak aurrera egin ahala. Hala, 11 eta 12 urteko hamar pertsonatik bederatzi (% 89) oso ados daude behar duten laguntza eta babesa bere familiatik jasotzen dituztela esatearekin, baina 17 eta 18 urte dituztenen artean % 66,4 daude ados.

**Behar dutan laguntza emozionala eta babesa lortzen ditut nire familiatik**

|                   | % Guztiz ados |
|-------------------|---------------|
| <b>Guztira</b>    | % 77,9        |
| <b>Mutilak</b>    | % 77,1        |
| <b>Neskak</b>     | % 78,8        |
| <b>11-12 urte</b> | % 89          |
| <b>13-14 urte</b> | % 81,8        |
| <b>15-16 urte</b> | % 73,1        |
| <b>17-18 urte</b> | % 66,4        |

Iturria: Estudio sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud / Osasunarekin lotuta ikasleen jokabideei buruzko azterlana (Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioa, 2020).

Azkenik, hiru nerabetik bik uste dute familiarekin hitz edo berba egin dezakeela bere arazoez (% 66,6).

Balorazio horri dagokionez ere ez da alderik nabari sexuaren arabera; mutilen % 66,4 eta nesken % 66,8 oso ados daude baieztapen horrekin. Adinari dagokionez, datuek adierazten dute oso ados dauden nerabeen proportzioak behera egiten duela adinean gora egin ahala, eta jaitsiera hori bereziki nabarmena da 15 urtetik aurrera.

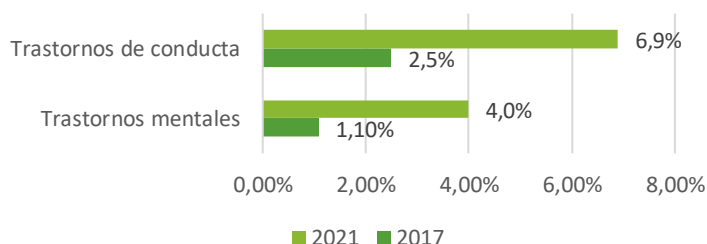
**Hitz egin dezaket nire arazoez familiarekin**

|                   | % Guztiz ados |
|-------------------|---------------|
| <b>Guztira</b>    | % 66,6        |
| <b>Mutilak</b>    | % 66,4        |
| <b>Neskak</b>     | % 66,8        |
| <b>11-12 urte</b> | % 82,5        |
| <b>13-14 urte</b> | % 69,0        |
| <b>15-16 urte</b> | % 56,8        |
| <b>17-18 urte</b> | % 56,4        |

Iturria: Estudio sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (Moreno C, Ramos P, Rivera F et al). *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioa, 2020).

Balorazio positibo horiek gorabehera, esan behar da haur eta gazteekin berariaz egindako ikerketa batzuek<sup>17</sup> adierazten dutela talde horren osasun mentalak okerrera egin duela COVID-19aren pandemiaren ostean. Horrela, 2017tik 2021era, haurren eta nerabeen nahasmendu mentalak eta portaera-nahasmenduak areagotu egin dira, eta % 4ri eta % 7ri eragingo liekete, hurrenez hurren.

BURU-NAHASMENDUEN ETA JOKABIDE-NAHASMENDUEN BILAKAERA 4 ETA 14 URTE ARTEKO HAUR ETA NERABEETAN (2017-2021).



Iturria: SAVE THE CHILDREN (2021). Crecer Saludable(mente). Save the Children.

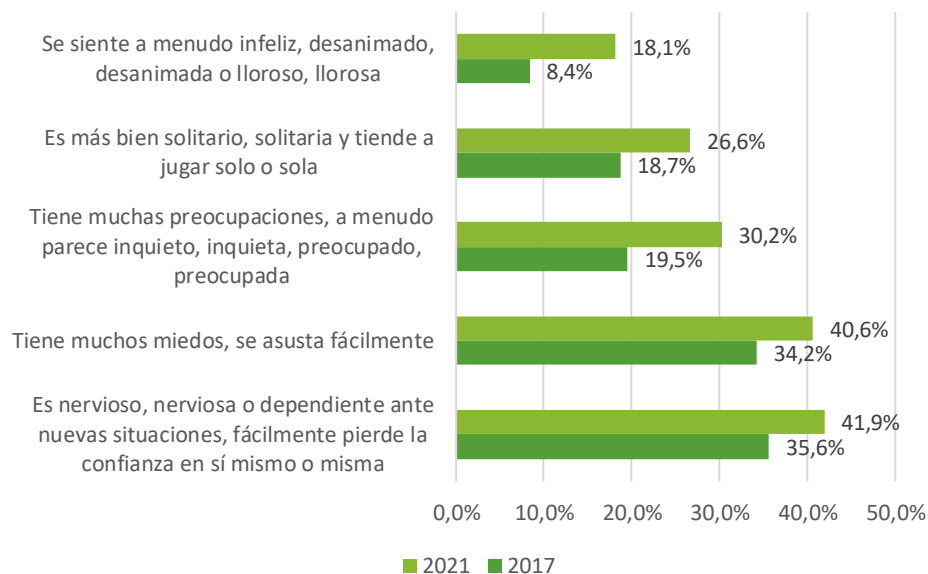
Azterlan horrek berak adierazten du pandemiak eragin negatiboa izan duela beraien gogo-aldartean eta jokabidean. 2017an, gurasoen % 19k uste zuten seme-alabek kezka asko zituztela; 2021ean, berriz, datu hori % 30era iritsi zen.

Antzeko zerbait gertatzen da beren seme-alabak bakartuago daudela, berdinkide edo gisakoekin gutxiago komunikatuta daudela eta bakarrik jolasteko joera dutela, ezinegona sentitzen dutela, zorigaitzokoak direla,

<sup>17</sup> SAVE THE CHILDREN (2021). Crecer Saludable(mente). Save the Children.

adore barik daudela, negar egiteko gogoia dutela eta, neurri txikiagoan, seme-alabak urduri daudela edo beldur asko dituztela uste duten gurasoei.

BURU-NAHASMENDUEN ETA JOKABIDE-NAHASMENDUEN BILAKAERA 4 ETA 14 URTE ARTEKO HAUR ETA NERABEETAN (2017-2021).



Iturria: SAVE THE CHILDREN (2021). Crecer Saludable(mente). Save the Children.

## 5. Zer faktorek eragiten dute gehien estresa EAEko familietan? Nola murriztu daiteke?

Atal honetan, familia-testuinguruan estresa gehien eragiten duten faktoreak aurkezten dira. Faktore horiek dira barne-osagaiak, familia-funtzionamenduaren barne-dinamikan berezkoak, eta kanpo-faktoreak, hau da, egitura- edo gizarte-elementuak, familiekin elkarreragiten dutenak eta familiaren eguneroko funtzionamendua baldintzatzen dutenak, familia-dinamika erraztuz edo oztopatuz.

Garrantzitsua da nabarmentzea, oro har, familiako estresa estres-eragile desberdinen ondorioei emandako erantzuna izan ohi dela. Estres-eragile horiek barnekoak zein kanpokoak izan daitezke, eta, intentsitate- eta iraupen-maila desberdinetan konbinatuta, ondorio oso kaltegarriak izan ditzakete familien osasun fisikoan, mentalean eta emozionalean.

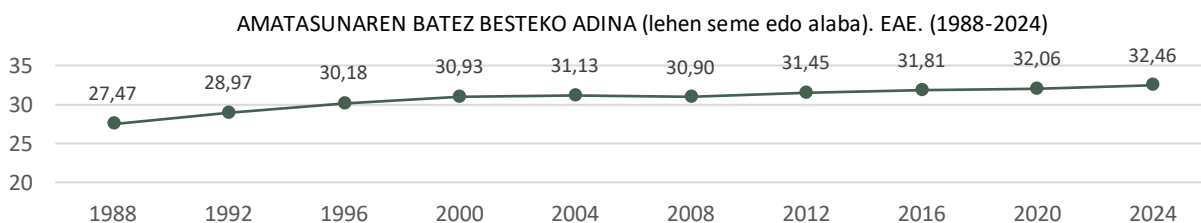
Azterlan honen esparruan aztertzen diren faktore estresagarriak familien egunerokotasunarekin lotzen dira, eta, beraz, ez dira sartzen pertsonen bizitza alda dezaketen bizi-gertaerak (heriotzak, banantzeak, etab.), esparru teorikoari buruzko atalean aipatu direnak (3. atala).

### 5.1 Familia-estresa baldintzatzen duten barne-faktoreak

#### >> Antzutasuna eta laguntza bidezko ugalketa-tratamenduak

**Seme-alabak izateko zailtasuna**, seme-alabak edukitzeko gogo argia dagoenean, eta **lagundutako ugalketa-tekniken bidezko tratamenduak erabiltzeko premia bizi-gertaera estresagarria izaten da bai norbanakoarentzat, bai bikote edo familiarentzat**. Antzutasun edo ernaltzeko ezintasuna seme-alabak modu naturalean izateko ezintasuna da, eta Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) aitortutako gaixotasuna da, gero eta ohikoagoa mendebaldeko gizarteetan. Munduan ugalketa-adinean dauden sei bikotetik batek antzutasun-arazoak<sup>18</sup> dituela kalkulatzen da eta Espainian bikoteen % 15-20ri eragingo lieke, Sociedad Española de Fertilidad (SEF)<sup>19</sup> elkartearen datuen arabera.

Nahiz eta faktore askok azal dezaketen antzutasuna, garrantzitsuenetako bat adina da. Haurdunaldia lortzeko aukerak pixkanaka gutxitu egiten dira denborak aurrera egin ahala, batez ere emakumeen kasuan, baina baita gizonen kasuan ere. Aitzitik, azken hamarkadetan **etengabe igo da emakumeek lehen semea edo alaba izaten duten batez besteko adina**. Estatistiken arabera, azken hiru hamarkadetan, EAEn lehen aldiz ama diren emakumeen batez besteko adina ia bost urte igo da, 27,47 urtetik 32,46 urtera igaro baita



Iturria: EIN. Indicadores de Fecundidad.

<sup>18</sup> Purity Njagi, Wim Groot, Jelena Arsenijevic, Silke Dyer, Gitau Mburu, James Kiarie (2023): "Financial costs of assisted reproductive technology for patients in low- and middle-income countries: a systematic review", in *Human Reproduction Open*, Volume 2023, Issue 2.

<sup>19</sup> Sociedad Española de Fertilidad: *Las principales instituciones dedicadas a la fertilidad, acuerdan la hoja de ruta para mejorar la fertilidad y la fecundidad en España*. Web edukia (Bloga).

**Familia askorentzat, haurdunaldia lortzeak bide luzea eta neketsua eskatzen du maila emozional, psikologiko eta ekonomikoan.** Haurdun geratzeko denbora behar da, eta, oro har, hainbat tratamendu egin behar izaten dira. Prozesu horretan, itxaropen- eta etsipen-sentimenduak txandakatzen dira. Ziklo horiek frustrazio handia eta kudeatzeko zaila den tentsioa eragin diezaiekete familiei, eta, azkenean, depresio- edo antsietate-nahasmenduak izan daitezke ondorioak. Nahasmendu horiek, aldi berean, eragin negatiboa izaten dute haurdun geratzea lortzeko, eta, ondorioz, gurpil zoro bat sortzen da, eta zaila da hortik irtetea.



Dirudienez, antzutasunak eta lagundutako ugalketarako ondoz ondoko esku-hartzeek eragindako higadura emozionala ziurtatzen dute ikerlan batzuetako datuek. SEFren datuen arabera, ugalketa-arazoak dituzten pazienteen % 40k depresio- edo antsietate-sintomak<sup>20</sup> dituzte eta ugalkortasun-tratamenduak uzten dituzten lau pazientetik hiruk (% 76,8) presio psikologikoengatik egiten dute.

Antzutasunaren inguruan oraindik dagoen informazio faltak eta tabuek, zeinak gizartean genero-estereotipo batzuei aurre egiten jarraitzen baitiete —hala nola gizonen kasuan gizotasunari edo emakumeen artean amatasunarekiko berezko nahiari—, familia asko egoera hori pribatutasunean eta intimitatean bizitzera eramaten dituzte. Horren ondorioz, egoera hori, neurri handi batean, ikusezin izaten jarraitzen du.

Diagnostiko horren ondorioak gutxieteko joera dagoen arren, errealitatea da **inpaktu psikologiko eta emozional handia** izaten duela hori pairatzen duten pertsonengan. Pertsona askok uste dute seme-alabak izateko ezintasun hori porrot pertsonala dela, eta erru-, amorru-, haserre-, tristura-, inbidia- edo frustrazio-sentimenduak kudeatzeari ekin behar izaten diote.

**Ama izateko gizarte-presio handiak** are gehiago areagotzen du antzutasunaren inpaktu psikologikoa eta emozionala, batez ere emakumeen artean. Ugaltzeko adinean dauden emakumeek egunero egin behar diete aurre amatasunari buruzko galdera eta iruzkinei, zuzeneko edo zeharkakoei, haurdun geratzea lortzen ez dutenen artean estresa sortuz.

Azterlanen arabera, **emakumeek** zailtasun gehiago dituzte antzutasun-diagnostikoa onartzeko, eta ideia obsesibo gehiago dituzte haurdunaldiari eta kontzepzio edo sorkundeari buruz gizonen baino, antsietate- eta depresio-sintomatologiaren prebalentzia handiagoarekin<sup>21</sup>. **Adina ere arrisku-faktore bat da** zentzu horretan, batez ere emakumearen kasuan; izan ere, adina handitu ahala, murriztu egiten da ugalkortasuna, eta, ondorioz, presio handiagoa jasaten du<sup>22</sup>.

» *“Uste dut antzutasunak askoz ere gehiago eragiten diola emakumeari, amatasunari buruz jasaten duten zama sozialagatik” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).*

Prozesu horretatik igarotzen diren familien osasun mentalean eragin negatiboa izan dezaketen beste zaurgarritasun-faktore batzuk **ugalketa-ziklo errepikatuak** jasan izana eta **abortu-aurrekariak izatea** dira.

» *“Amatasunaren adina atzeratuz doa, baina beste aldetik ere muga biologiko bat dago, eta luza badaiteke ere, aukera-leihoak ixten joaten da, eta, noski, horrek estres handia sortzen du.” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

<sup>20</sup> Ugalkortasunaren Espainiako Elkarteak: *El 40% de los pacientes con infertilidad presenta síntomas depresivos*. Web edukia (Bloga).

<sup>21</sup> Paloma Lequerica Fernández (2013): *Repercusiones psicológicas de las técnicas de reproducción asistida*. Unibertsitate Master Amaierako Lana Erreproduktzioaren Biologia eta Teknologian. Oviedoko Unibertsitatea.

<sup>22</sup> Moreno Rosset, D. C. Ansiedad y Depresión: “Principales trastornos asociados a la infertilidad”, in *información psicológica*, (73), 12–19.

## >> Jaiotza-inguruko galera (perinatala)

**Jaiotza-inguruko galera** edo galera perinatala umetxoaren bizitzako lehen hilabetera arte haurdunaldiaren edozein unetan gertatzen dena da. Esperientzia hori **estres eta inpaktu emozional handiko** gertaera da seme edo alaba bat izan nahi duten familientzat. Azterlanen arabera, **baieztatutako haurdunaldien % 10-20k galera gestazionala izaten du; hots, umea galtzen du**, eta galeren % 80 haurdunaldiaren lehen hiruhilekoan gertatzen dira<sup>23</sup>.



Era berean, **esperientzia hori bizi izan duten emakumeen artean trauma osteko estresaren edo depresioaren sintomak agertzeko aukera handia da**, bereziki galeraren osteko lehen hilabeteetan. Ikerketa batzuen arabera, fetu edo umekiaren heriotza pairatzen duten emakumeen herenek antsietate-maila altuak eta trauma osteko estres-nahasmenduari dagokion sintomatologia izaten dituzte lehen hilabete horietan<sup>24</sup>.

Haurtxo baten heriotza familia batek bizi dezakeen galera handienetako bat da, eta hori pairatzen dutenen erreakzio emozionalak beste galera batzuk jasaten dituztenen antzekoak izaten dira. Hala ere, egoera horretan bizi direnek askotan sumatzen dute **beren dolua ezkutukoa dela neurri handi batean** eta gutxi ulertua, garaiz lehen hil den hori “gizartean ikusteko moduan” ez delako egon<sup>25</sup>. Oro har, gutxi ikertu, ikusarazi eta artatu den dolua da, eta arreta eta zaintza eskasagoak jaso ditu<sup>26</sup>. Gainera, gizartean, esperientzia horretatik igarotzen diren pertsonak jasaten duten **mina baliogabetu eta minimizatzeko** joera dago (“beste seme edo alaba bat izan dezakezu” edo “gutxienez baduzu seme edo alaba bat” bezalako esaldiekin), eta horrek areagotu egiten du haien sufrimendua eta estresa.

Minaren baliogabetze sozial horren ondorioz, familia horiek **bakardadean** bizi behar izaten dute esperientzia hori, eta askotan ez da behar bezala baloratzen galera horrek familiako kideen, batez ere emakumearen, osasun mentalean duen eragina. Esperientzia horren eragin negatiboa bikote-harremanaren testinguruan ere hautematen da, eta kasu askotan ezkontza desagitera iristen da.

## >> Haurdunaldiko, erditzeko eta erditu osteko arazoak

**Haurdunaldi baten garapenak aldaketa fisiko, psikologiko eta bizitza-aldaketa handiak dakartza, eta aldaketa horiek oso estresagarriak izan daitezke haurdun dauden emakume askorentzat<sup>27</sup>, eta eragin garrantzitsua izan dezakete umetxoarengan ere.** Ikerketa batzuek adierazten dute jaio aurreko etapan estres espezifiko bat dagoela (jaio aurreko estresa edo haurdunaldiko estresa deitua), haurdunaldiari, sintoma fisikoei eta umekiaren edo erditzearen ongizateari buruzko kezkei lotuta, besteak beste. Lan horien arabera, haurdun dauden emakumeen % 25 inguruk jaio aurreko estresa jasaten dute, eta haurdun dauden emakumeen % 15,2rentzat antsietatea osasun mentaleko arazo bat da<sup>28</sup>.



<sup>23</sup> Sociedad Marcé Española (2021): *La pérdida perinatal: un duelo silenciado*. Web edukia (albisteak)..

<sup>24</sup> Sociedad Marcé Española (2021): *Ansiedad y trastorno por estrés postraumático persistentes después de una muerte fetal*. Web edukia (albisteak).

<sup>25</sup> Errealitate hori ikusarazteko eta horren inguruko kontzientziarazioa sustatzeko, urriaren 15ean Haurdunaldi-galeraren, Heriotza Perinatalaren eta Neonatalaren Nazioarteko Eguna ospatzen da.

<sup>26</sup> Osakidetza (2021). *Jaiotzaren inguruko doluan arreta emateko gida*. Eusko Jaurlaritza, Vitoria-Gasteiz.

<sup>27</sup> Kontuan hartu behar da, emakumeek ez ezik, genero-identitate desberdinak dituzten pertsonak ere sabelean haz dezaketela umea, hala nola gizon transgeneroek edo identitate ez-binarioko pertsonak. Hala ere, azterlan honen esparruan, “emakume haurdun”aren terminoa termino generiko gisa erabiltzea erabaki da, emakumeak baitira, hain zuzen ere, kasu gehien-gehienetan haurdunaldi-prozesuei aurre egiten dietenak.

<sup>28</sup> Awad-Sirhan N, Simó-Teufel S, Molina-Muñoz Y, Cajiao-Nieto J, Izquierdo-Puchol MT (2022). “Factores asociados al estrés prenatal y la ansiedad en gestantes durante el COVID-19 en España”, in *Enferm Clin*. Maiatza; 32: S5-S13.

» “Familia-estresa askotan hazkuntzaren aurretik sortzen da, haurdunaldian. Estres hori iraunkorra bada, umetxoaren garapenean eragin dezake, bereziki enbrioi-aldian. Une honetan hasi beharko lirateke aktibatzen estresaren aurkako babes-neurriak” (Aditua).

Haurdunaldian, emakumeek proba ugari egiten dituzte haurdunaldiaren bilakaera egokia kontrolatzeko, eta, nahiz eta ez den zalantzan jartzen horien baliagarritasun klinikoa, ohikoa izaten da emakume haurdunengan eta haien familietan kezka sortzea emaitzak eman aurretik eta eman bitartean.

**Emakumeek estres-mota hori jasateko probabilitate handiagoa dute**, haurdunaldiaren bilakaeran ardura edo erantzukizun handiagoa dutela uste baitute, umekiari beren gorputzek eusten dioten neurrian. Era berean, haurdunaldia idealizatu egiten da askotan, eta horrek prozesu horri buruzko itxaropen irrealistak sortzea eragin dezake. Horren ondorioz, emakume askok beldurra, frustrazioa eta erruduntasuna sentitzen dituzte.

» “Uneoroko kezka-sentimendu bat da, eta gizonek ez dute hori horrela bizitzen. Estresa da eta erantzukizuna da, eta zerbait txarto ateratzen bada, zure errua ez bada ere, zuk baietz sentitzen duzu” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Estresa sortzen duten hainbeste kontrol, aukera eta proba daude,... 12. asteko proba, 20. astekoa...” 0 eta 6 urte arteko seme-alaben familiei.

**Antzutasun-arazoak eta laguntza bidezko ugalketa-tratamendu errepikatuak** izan dituzten familiei eragiten die gehien gai horrek. Era berean, **arritsu handiko haurdunaldiek, haurdunaldi anizkoitzek** edo aurretik **jaiotza-inguruko heriotzak** izan dituzten familiek tentsio eta kezka gehiago izaten dituzte haurdunaldian.

» “Gaur egun, haurdunaldia espektatiba eta antsietate handiagoz bizitzen da, beranduago gertatzen da, arazo gehiago daude, intseminazio artifizial gehiago...” (Pertsona aditua).

Familian tentsio eta estres handiko beste une bat, kontsultatutako pertsonen aho batez aipatzen dutena, **puerperioa** da, erditu diren emakumeen osasun mentalerako zaurgarritasun bereziko aldia baita. Erditzearen ondorengo asteetan ohikoa izaten da ama horiek tristura, suminkortasuna, beldurra, antsietatea edo depresioa sentitzea. Hainbat ikerketaren arabera, erditze ondoko depresioa da jaiotzarekin lotuta prebalentzia handiena duen nahasmendu psikologikoa, eta OMERen kalkuluen arabera, erditu diren emakumeen % 20ra iritsiko litzateke nahasmendu horren prebalentzia-tasa<sup>29</sup>.

» “Faktore hormonalak, baina baita itxaropenak, beldurra, autoexijentzia eta bakardadea ere... estresa sortzen duten faktoreak dira” (Pertsona aditua).

Intzidentzia handi hori gorabehera, emakume askok uste dute **erditze ondoko depresioa errealitate ikusezin eta infradiagnostikatu dela gaur egun ere** gure gizartean<sup>30</sup>. Horrek zerikusia izan dezake amatasunaren inguruan mito faltsu batzuek oraindik duten pisuarekin (adibidez, lehen begiradako maitasun-sentimendua edo berehalako zorientasun-sentimendua umea ikustean).

Gizartean errotuta dauden sinesmen horiek eragotzi egiten dute emakumeek beren esperientziei buruz argi eta garbi berba egitea ideal horretatik aldentzen direnean, eta horrek **bakardadean** bizitzera eroaten ditu, horrela estresa areagotuz eta beren osasun mentalari kalte eginez. **Ikusgarritasun-falta** horrek nolabaiteko nahasmena ere eragin dezake bikoteen barruan, une horietan emakumearen sentimenduak ezin dituztelako ulertu agian.

<sup>29</sup> Osasunaren Mundu Erakundea (2016): *MhGAP Intervention Guide Mental Health Gap Action Programme Version 2.0 for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings*. OME, Geneva.

<sup>30</sup> Hain zuzen ere, jaiotza-inguruko aldiari aurre egiten dieten osasun mentaleko arazoak ikusarazteko eta horien gaineko kontzientzia sortzeko, 2016az geroztik Amaren Osasun Mentalaren Munduko Eguna ospatzen da, eta amek sufrimendua murrizteko eta amatasunaren bizipena hobetzeko behar duten tratamendua edo laguntza jasotzea sustatzen da.

» “Erditu ondoren, dena nahasi egiten da, eta gutxi hitz egiten da emakume eta bikotearentzako estres horri buruz, gertatzen ari dena ez ulertzeagatik agian” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Inork ez dizu erditze ondokoaz hitz egiten. Umetxoa zaintzeko prestatzen zaituzte, ez erditu ondorenerako” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Aipatzekoa da gizonak ere senti ditzaketela mitoak, itxaropenak, beldurra, autoexijentzia eta bakardadea seme-alabak jaio ondoren.

Puerperio edo erdiberriaroa askoz ere zailagoa da **indarkeria obstetrikoko egoerak** izan direnean. Indarkeria obstetrikoa emakumeen aurkako indarkeria matxistaren adierazpen ugarietako bat da, eta hor osasun-arloko profesionalek emakumeei haurdunaldian, erditzean edo erdiberriaroan egindako praktika eta jokabideak sartzen dira, indarkeriatzat hartzen baitira edo har baitaitezke. Egokiak ez diren ekintzak sartzen dira, fisikoak (baimenik gabeko episiotomiak, esku-hartze mingarriak...) nahiz psikologikoak (ume-tratua edo paternalista...).

Estatu-mailan, azterlanen arabera, indarkeria mota horren prebalentzia handia da, eta kalkulaten dute hamar emakume haurdunetatik lauk (% 38,3) hauteman zuela indarkeria hori 2009-2018 denboraldian<sup>31</sup>. Duela gutxi egindako beste azterlan batzuek nabarmen igotzen dute tasa hori, eta ziurtatzen dute hiru emakumetik bik (% 64,7) indarkeriazko jardunbide edo praktikaren bat (hitzezkoa zein fisikoa edo psikoafektiboa) bizi izan zuela aldi horretan<sup>32</sup>.

Indarkeria mota horrek **oso ondorio larriak izan ditzake emakumeen osasun fisiko, mental eta emozionalean**. Izan ere, erditu ondoren trauma-ondoko estres-nahasmendua garatzeko arrisku-faktore garrantzitsutzat jotzen da indarkeria hori jasan izana. Gainera, indarkeria horrek eragina izan dezake **ama-haurren arteko loturaren eta atxikimenduaren garapenean ere**.

## >> Familia-harremanen berrantolaketa

Seme edo alaba baten jaiotza garrantzi handiko gertaera da familientzat, lehenengoa izan zein familiako kide berriak gehitzea ekarri. Gertaera horrek eragin handia du familietan, bai maila pertsonalean, bai harremanen mailan, eta, ezinbestean, aldaketak dakartza. Ez da harritzekoa **familia-egoera berri horrek eskatzen duen familia-berrantolaketak gatazka eta eztabaidak, oso estresagarriak izan daitezkeenak eta kasu batzuetan bikote-harremana etetera ere eroan dezaketenak, sortzea denboraldi batean**.

» “Jaio ondoren, familia-dinamikan aldaketa gertatzen da, eta aldaketa hori modu egokian kudeatu behar da, aldaketa handia gertatzen baita maila guztietan” (Pertsona aditua).

Seme-alabek **bikote-harremana** baldintzatzen dute neurri handi batean, **bereziki lehen aldiz ama edo aita bihurtzean**. Bigarren seme edo alabek eta ondorengoek ere behartzen dituzte familiak beste berrantolaketa bat egitera, baina, kasu horietan, aitaren edo amaren rolak jada onartuta egon ohi dira, eta, beraz, badirudi eragina txikiagoa dela.

<sup>31</sup> Mena-Tudela D, Iglesias-Casás S, González-Chordá VM, Cervera-Gasch Á, Andreu-Pejó L, Valero-Chilleron MJ. Obstetric Violence in Spain (2020): “Women's Perception and Interterritorial Differences”, in *Int J Environ Res Public Health*. 22;17(21):7726.

<sup>32</sup> Juan Miguel Martínez-Galiano, Sergio Martínez-Vázquez, Julián Rodríguez-Almagro, Antonio Hernández-Martínez (2021): “The magnitude of the problem of obstetric violence and its associated factors: A cross-sectional study”, in *Women and Birth*, 34. lib., 5. zk., e526-e536 or.

» “Nire bikote-harremana asko aldatu da, ez da gauza bera bakarrik geundenean edo orain beste pertsona batekin. Birkokatu egin behar da, denbora birkokatu, arreta birkokatu, ardurak birkokatu... eta non geratzen da bikote-harremana?” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Era berean, kontuan izan behar da antolaketa berri honetan **beste pertsona batzuk ere sartzen direla, batez ere aitona eta amonak**, zaintzaren funtsezko eragile bihurtzen direnak. Aitona-amonek kalitatezko denbora izan behar dute bilobekin. Figura berri horien rol edo eginkizunak argi eta garbi ez egokitu eta zehaztea gatazka- eta estres-iturri izan daiteke familia askotan.

Gainera, kontuan izan behar da haur baten etorrera eta bizitzako lehen hilabeteak une delikatuak direla familientzat, eta **karga emozional handia** ekartzen dutela berekin. Karga hori neke, beldur eta ziurgabetasunekin nahasten da. Egoera hori tentsio- eta antsietate-koktel bihurtzeko daiteke azkenean, eta **gatazka- eta eztabaida-egoerak sortzen ditu bai bikotekidearekin, baldin badago, eta bai ingurune hurbileko beste kide batzuekin ere**.

Familia-harremanen berrantolaketaren estresa **adopzio-familieta**n ere ager daiteke. Adoptatutako adingabeek familia-estres egoerak bizi izan ditzakete, adopzioari lotutako erronken ondorioz. Esate baterako, familia-ingurune berri batera egokitzeari aurre egitean, identitate- eta kide izate edo pertenezia-galeraren sentimenduak izan ditzakete, eta horrek tentsio emozionalak sor ditzake, bai adingabeen artean, bai beren adopzio-familian. Gainera, lotura afektibo sendoak ezartzeko eta haur adoptatuek izan ditzaketen trauma edo ziurgabetasunei aurre egiteko beharrezanaren presioa senti dezakete pertsona helduek, eta horrek etxe barruko estresa areagotzen du.

Aipatzekoa da, halaber, **familia berriz elkartzea** egoera estresagarria izan daitekeela familia berrantolatzekeo testuinguru batean. Familia berriz elkartzekeo prozesuan, familia-lotura duten pertsona batzuk bananduta egon dira hainbat arrazoiengatik (migrazioa, lan-arrazoiak, etab.), eta berriro eratzen dute familia. Testuinguru horretan, tentsioak sor daitezke familia-dinamika berrietara egokitu eta emozioak berregokitzeagatik, eta denbora behar da banantze-denboraldi baten ostean familia eratzen duten pertsonekin berriz konektatzeko.

Gainera, **banantze edo haustura** baten ondoren familia-harremanak berrantolatzea gertaera estresagarria izan daiteke, eta familiak osorik egin behar dio horri aurre. Gurasoen banantzea benetako erronka izan daiteke familia-sistema osoarentzat, adibidez, egokitzen ekonomiko eta sozial berri bat dagoenean, etxebizitzaz aldatzea dakarrenean, lagunak eta laguntza-sareak galtzen direnean, eta frustrazio- edo porrot-sentsazioa dagoenean, besteak beste.

» “Askok estresatu naiz gurasoak dibortziatu direnean” (11 urteko umea).

Halako egoera bat bizi duten haurrentzako segurtasunezko, egonkortasunezko, jarraikortasunezko eta konfiantzazko erreferentzia izan daiteke haurrentzat; erreferente nagusitzat duten familia desegonkortze- eta berregituratze-prozesu batean dagoelako sartuta eta horrek estresa sortzen duelako inplikaturako pertsonengan. Era berean, ohartarazi dute dibortziaturako gurasoak dituzten ikasleen bi herenek, gutxi gorabehera, aldaketak izaten dituztela eskola-eremuan, eta, beraz, irakasleek eta ikastetxeak berebiziko garrantzia izango dutela ikasle horien egonkortasun akademikoan eta emozionalean<sup>33</sup>.

<sup>33</sup> Sanz, M., Corral, A., Perriber, I., Iriarte y Martínez-Pampliega, A. (2011). *Manual de buenas prácticas en la escuela ante situaciones de divorcio. Guía para profesionales*. Deustuko Unibertsitatea.

## >> Neke fisiko eta mentala

Atsedena funtsezko zutabea da edozein pertsonaren buruko osasun onerako. Hala eta guztiz ere, egunean eta gauean zehar behar dituzten **zaintza-eskakizun handiei erantzun** behar diete haur jaioberriak edo haur txikiak dituzten familiek, eta, ondorioz, **haien zaintzaz arduratzen diren pertsonen loa murriztu egiten da eta nabarmen aldatzen da**. Pertsona horiek, gainera, aukera gutxi izaten dute egunean zehar atseden hartzeko (lan- edo familia-eskakizunak direla, etxeko lanak eta zaintza-lanak direla...).



**Lo-galeraren eta nekearen kostu handiak, egungo hazkuntza-eredu egitekotsuek ere eragindakoak, eragin oso negatiboa du zaintzaileen egoera fisiko, psikologiko eta emozionalean, eta haien bizitzako arlo guztietan eragin dezake.** Etengabeko nekea eta energia-falta lan-eskakizun handiei, etxeko erantzukizunei eta abarrei gehitzen zaizkie, eta, ondorioz, akidura edo unadura orokorra sortzen da, eta horrek deserregulazio emozionalak eta autokontrolerako gaitasuna galtzea eragin ditzake.

» “Gauero-gauero 4 urtetan zehar... bizitza ikusteko zure moduari eragiten dio, zure lan-errendimenduari... motxila kargatuta duzula lasterketa batean egotea bezala da” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).  
 » “Suminkor zaude, umorea aldatzen dizu... zentzu guztietan eragiten dizu” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Akidura-sentsazio hori, ingelesez *parental burnout*<sup>34</sup> ere esaten zaiona, ikaragarria izan daiteke gurasoentzat, eta, beren burua emozionalki babesteko modu bat bezala, seme-alabengandik urruntzeraino irits daitezke. Hori ez da ekintza kontziente bat, baizik eta akidurari emandako erantzun bat: gurasoak ez dira gai seme-alabek behar duten zaintza eta arreta eskaintzeko, eta horrek azkenean deskonexio emozionala eragiten du. Deskonexio horren adierazpenak dira eguneroko jardueretan interesik ez izatea, suminkortasuna edo haiekiko harremanean “deskonektatuta” edo “itzalita” egotea<sup>35</sup>.

» “Parental burnout-aren ondorioz, gurasoak beren seme-alabengandik urrundu egiten dira, errealitatearekin bat ez datorren gurasotasun-ideia dutelako” (Pertsona aditua).

Oro har, lorik ezak sorturiko **nekeak eta akidurak gehiago eragiten die emakumeei**, gizonak baino lo gutxiago eta modu zatikatuagoan egiten baitute<sup>36</sup>. Atsedenean desoreka hori areagotu egiten da haurtxoa elikatze modu eksklusibo gisa bularra ematea aukeratzan duten emakumeen artean; izan ere, kasu horietan, umetxoan elikagaia beraien mende dago erabat. Era berean, **guraso bakarreko familiak eta, batez ere, familia gurasobakar amadunak** zaurgarriagoak izaten dira nekearen aurrean, bakardadean hartzen baitute beren gain etxeko lanen eta zainketen ardura edo erantzukizuna. **Laguntza-sarerik ez duten familiek** ere gehiago pairatzen dute nekearen eta akiduraren eragina.

## >> Laguntza-sarerik eza

Kontsultatutako pertsonen aho batez uste dute **familiei seme-alabak hazten eta hezten lagunduko dien familiarteko eta adiskideen laguntza-sarerik ez egotea funtsezkoa dela familia-testuinguruan estresa**

<sup>34</sup> Kim, Bea (2024) “Parental burnout: What it is—and what to do about it”, in Motherly. Hemen eskuragarri: <https://www.mother.ly/parenting/what-is-parental-burnout/>

<sup>35</sup> Miranda Orrego, María Isabel (2022) “Modelos de parentalidad y agotamiento parental”, in *Genealogía de la familia. 2. liburukia. Familia, educación y sociedad como unidad dialéctica*. Unibertsitate Politekniko Salestarra, Cuenca, Ekuador.

<sup>36</sup> Sánchez García, Mar (2017): *Somnolencia y fatiga materna en los primeros años de crianza y ejecución en la conducción evaluada en simulador*. Doktore-tesia, Valentziako Unibertsitatea.

**agertzeko.** Sare hori ez duten familiak bakarrik eta hazkuntzaren ardurengatik gaitortuta senti daitezke, eta horrek zaugarriago bihurtzen ditu estresaren aurrean. Sare horiek funtsezkoak dira umeak edozein garapen-etapatan daudela ere, nahiz eta **bereziki garrantzitsuak diren bizitzako lehen hilabete eta urteetan**, zainketen beharrianak eta zeregin horien ondoriozko nekea handiagoak direnean.

» «Nik aitona-amonen laguntza ere izan dut, eta horri esker nire estres maila askoz ere arinagoa izan da, lan malguak eduki arren, batzuetan ezinezkoa delako familia-kontziliazioa kudeatzea». (7 eta 12 urte arteko seme-alabak dituen gizona).

» «Nik nire gurasoei esker egin dezaket aurrera; haiengatik ez balitz, ezin izango nituzkeen haurrak hezi, ezin izango nukeen lanik egin zegokidanean... niretzat funtsezkoak dira» (7 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituen ama bakarra).



Hazkuntza eta heziketa lan nekagarriak izan daitezke, eta denera ez iristearen sentimendu etengabearen ondorioz nekea eta frustrazioa izaten dira nagusi. Testuinguru horretan, laguntza-sareak **hazkuntzako ingurune kooperatibo bat dira, familien erresistentzia eta erresilientzia sustatzen dituenak, eta alde handia eragin dezake hazkuntzaren esperientzian.** Sare horiek familien egoera arintzen dute, eguneroko funtzionamenduan laguntza emozionala, fisikoa, praktikoa eta logistikoa ematen diete eta. Horiek edukitzeak aukera gehiago ematen du; halaber, nork bere burua zaindu eta atseden hartzeko edo bikotekidearekin, baldin badago, konektatze aldera denbora izateko.

» «Familia ez da nukleo itxia. Laguntza-sare bat duten heinean, hobeto prestatuta egongo dira familiako estres-egoerei aurre egiteko» (Pertsona aditua).

» «Bakartzea arrisku faktore bat da estresarentzat, eta, aldiz, babes faktore bat da gizartearen eta familiaren laguntza. Kalitatezko gizarte-harremana lehen erremedioa da estresaren aurrean» (Pertsona aditua).

Pertsona batzuek hauteman dute **bizilagunen sareak eta zaintza-sare informalak ahuldu** egin direla eta horrek eragin negatiboa duela hazkuntzan. Tradizionalki, sare horiek funtsezko rola izan dute hazkuntzan, laguntza emozionala, laguntza praktikoa eta sozializazio-espazioak eskainiz, eta isolamendu- eta gainkarga-sentsazioa murrizten lagunduz. Sare horiek pixkanaka ahulduz joan izanak erantzukizunak partekatzeko, zaintzak trukatzeko eta eguneroko laguntza jasotzeko aukerak mugatu ditu, eta horrek familia-estresa eta bakarrik hazi behararen sentsazioa areagotu ditu.

» «Txikia nintzenean komunitate handiagoa zegoen, nire amak ezin baldin bazuen nirekin gelditu, bizilagunarenera joaten nintzen eta bertan pasatzen nuen arratsaldea... Oraintxe bertan hori galdu egin dela uste dut; barrura begira bizi gara, ez ditugu konfiantzazko pertsona horiek eta norbaiti ordaintzea erabakitzen dugu aurrera egin ahal izateko...» (7 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituen gizona).

» «Lehen nire familian (i)lobak, lehengusu-lehengusinak, izeko-osabak... zeuden, orain ez dago tribu hori» (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Lehen, gure gurasoek auzokoengana jotzen zuten laguntza eske, eta, orain, estutasuna ematen dizu zerbait eskatzeak» (Emakumea, 7 eta 12 urte arteko seme-alabekin).

Pertsona batzuek aitortzen dute laguntza- eta adiskidetasun-sare berrien balioa, (eskolan, parkean... elkartzeko diren seme-alabekin) beraienaren antzeko bizi-une batean dauden familien artean sortzen direlarik sare

horiek. Beste pertsona batzuek, ordea, oso bestelako irakurketa egiten dute harreman berri horiei buruz, eta “beharrezko gaitz” gisa interpretatzen dituzte, beren seme-alaben sozializazioa eta gizarteratzea ziurtatzeko.

» ““Larunbatean futbolera zoaz eta seme-alaben lagun-talde osoarekin egon behar duzu” (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Gogaikarria iruditu zait eskolako gurasoekin egon behar izatea, haurrak jolasean ari diren bitartean f . (7 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituen gizona)

Laguntza-sareak sortzea eta indartzea bereziki garrantzitsua da **guraso bakarreko familien eta, batez ere, familia gurasobakar amadunen** kasuan; izan ere, seme-alabak bakarrik hazten eta hezten dituzte, eta zaurgarriagoak dira gainkarga- eta higadura-egoeren aurrean. Laguntza-sare horiek bereziki garrantzitsuak izan daitezke **hiri-testuinguruetan** bizi diren familientzat, horietan komunitate-loturak ahulagoak baitira eta familiak, oro har, atomizatuagoak daude. **Familia ugariak edo** inguruan gutxi errotuta dauden **familia migratuek** ere karga gehigarri bati aurre egin behar diote, eta neurri batean behintzat arindu daiteke hori sare hauen bidez.

## >> Nork bere burua zaintzeko denbora pertsonalaren falta



Ettxeko eguneroko ardurek eta familia-, lan- eta gizarte-eskakizunek eragiten dute familiak etengabe bizitzea erdizka geratzen diren eta denera iristen ez diren sentazioarekin. Erantzukizun asko daudenez, askotan zaintza pertsonalerako denbora sakrifikatu egiten da “familiararen ongizatearen” mesedetan. Hala ere, **denbora pertsonala eta autozaintzakoa izatea funtsezkoa da pertsonen osasun mentalari eusteko, baita familien bizi-kalitateari eusteko ere**. Denbora pertsonalak aukera ematen die gurasoei energiak berrezartzeko eta beren buruarekin berriz konektatzeko, eta norberaren espazio bat mantentzeko, amatasunaz edo aitatasunaz bestelakoa, hor banakotasuna berreskuratu ahal izateko.

» “Nola edo hala bilatu behar da eta orekatu, bakoitzak bere ihesbidea izan behar du, bestela hau lehertu egiten da” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).

» “Seme-alabak, bikotekidea zaintzen dituzu, zeure burua alde batera uzten duzu, eta ez duzu zuretzako lekurik...” (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

**Norbere burua zaintzeko denbora** izateko beharra kontsultatutako familia guztiek adierazitako eskaera da, seme-alabak garapen-etaparen zein unetan dauden kontuan hartu gabe. Hala ere, **bereziki garrantzitsua da umetxoak edo haur txikiak** (3 urtera arte, gutxi gorabehera) **hazten ari diren familientzat**. Etapa horretan, seme-alabak oso mendekoak dira oraindik, eta zainketa asko eskatzen dute; beraz, denbora pixka bat izateko eta norberaren banakotasuna sentitzeko aukerak urriagoak dira.

» “Orain, 8 eta 11 urte dituztelarik, autozaintzak hobera egin du, baina oraindik ere beraien gainean egon behar duzu” (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

**Emakumeek gizonak baino denbora gutxiago ematen diote autozaintza edo beren burua zaintzeari**. Hala ere, norbere buruari denbora eskaintzeak duen garrantziaren eta horrek osasunerako eta ongizaterako zein hazkuntza asebetegarriagoa izateko dituen ondorio positiboen gaineko kontzientzia areagotu egin da emakumeen artean azken urteetan.

Edonola ere, badirudi ohiturak oraindik ez daudela behar bezala finkatuta, eta emakumeek beren burua zaintzeari buruz duten pertzepzioa nahiko negatiboa da. 2021ean argitaratutako datuen arabera, Espainian kontsultatutako amen % 10ek baino ez dute beren autozaintza-maila ontzat jotzen, eta % 50ek, berriz, beren burua txarto edo oso txarto zaintzen dutela aitortzen dute<sup>37</sup>. Era berean, BBK Familyk 2022an egindako “Bizkaiko familien beharrianak” azterlanaren arabera, gustuko dituzten gauzak egiteko beren espazioak, hazkuntzakoak ez bezalakoak, topatzen dituzte Bizkaiko aiten % 45,2k, eta emakumeen kasuan % 32k<sup>38</sup>.

Emakumeek zaintza-denborari buruz duten balorazio negatibo hori azaltzeko arrazoietakoa bat da askotan denbora hori **erruduntasun-sentimenduekin** bizi izaten dutela. Emakume askok ekintza berekoi gisa interpretatzen dituzte autozaintzetak, ez baitator bat “ama onaren” eginkizuna, bere ongizatea besteen ongizatearen alde sakrifikatzen duena, definitzen duten gizarte-sinesmenekin. Hala, azterlan horren arabera, hamar amatik bederatzi (% 93) bere buruari denbora eskaintzen diorean errudun sentitzen da familiarekin egoteari denbora kentzeagatik. Batzuetan, nork bere burua zaintzeko espazioak ere eskakizun sozial bihurtzen dira, eta horrek are gehiago areagotu dezake amen gaineko presioa.

Aipatzekoa da, halaber, **familia gurasobakar amadun eta aitadunek bereziki salatzen dutela espazio propio falta hori**, pertsona batek bakarrik hartu behar baititu bere gain familia-ardurak eta kargak. Halaber, **laguntza-sarerik ez duten edo sare oso ahulak dituzten familiekin** eta **familia ugariak** zaugarritasun handiagoa izan dezakete zentzu horretan.

» *“Niretzat hau da arazo handiena. Guraso bakarreko familia naiz, eta orduan, noski, ez dago denborarik autozaintzarako. Lan egin eta umeei kasu egitearekin... nahikoa. Ez daukat denborarik niretzat” (0-6 urteko seme-alabak dituen familia gurasobakarreko ama).*

## >> Gainkarga fisiko, mental eta emozionala

Seme-alaben hazkuntza eta heziketa eguneroko ardurekin (laneko, sozial, familiako eta abarrekin) uztartzeak askotan **gainkarga fisiko, mental eta emozionala** dakar, **eta horrek ondorio garrantzitsuak izan ditzake familien osasun eta ongizatean**. Zama gehiegizko horrek emozionalki gainezka egitea eragin dezake pertsona batzuegan, baita eguneroko egoera estresagarriei aurre egiteko autokontrola galtzea ere. Gainkarga horrek eragina du bai gurasoengan, bai seme-alabengan, horien adina edozein dela ere, baina ezaugarri espezifikoak dituzte dagokien garapen-etaparen arabera.

» *“Familia-dinamikak oro har asko eskatzen du. Garbitasuna, erosketak, matxuratutako garbigailuaren mantentze-lana... eskakizuna handia da maila guztietan” (Pertsona aditua).*

» *“Eskolaz kanpoko jarduerak, ikastola, etxeko lanak, gure lana... Guztia bat etor dadin lortzea apur bat estresagarria da... Guztia egin ahal izatea, hurrekin denbora pasa, norbere buruarekin, lanean, bikotekidearekin...” (7 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituen gizona).*

Jaiotzean eta lehen haurtzaroan, familiekin batez ere nabarmentzen dute gainkarga ume txikiaren zainketa-lanekin lotuta dagoela, beren autonomiarik ezagatik eta arreta handia eskatzen dutelako. Hazi ahala, zailtasun handiagoak ikusten dira lan-kargak eta etxeko lanak seme-alaben eguneroko zereginekin (eskolaz kanpokoak ekintza, mediku-bisita, gizarte- eta harreman-bizitza eta abarrekin) uztartu edo kontziliatzeko. Nerabezeroan, jardueren gainkarga arindu egiten da, baina gero eta indar handiagoa hartzen du seme-alaben bizi-zikloaren momentutik datorren presio mentalak eta emozionalak.

<sup>37</sup> Club de Mamadres eta DKV Salud (2021). *La hora de cuidarse y respirar*. Argitaratzailea: Mamadres eta DKV Salud.

<sup>38</sup> BBK Family (2022): *Bizkaiko familien beharrianak buruzko azterlana. Hazkuntzarako gurasoen gaitasunak*. BBK Family, Bilbo.



Familien diskurtsoetatik ideia bat ateratzen da: **genero-arrakala dagoela gailkarga horretan**. Oro har, **emakumeek gizonen baino higadura handiagoa dute**, batez ere **etxeko eta zaintzako lanetan inplikazio handiagoa dutelako**. Ildo horretan, ikerketa batzuen arabera, seme-alaben jaiotza da, hain zuzen ere, emakumeek etxeko eta zaintzako lanen ardura neurritz kanpo hartzea eragiten duen familia-mugarri nagusietako bat<sup>39</sup>.

Zalantzarik gabe, gizonen zereginen banaketan duten inplikazioa handitu egin da azken urteotan, baina oraindik ere desoreka handia dago sexuaren arabera. Eskura ditugun datuen arabera, gaur egun ere **emakumeek hartzen dute beren gain etxeko lanaren zatirik handiena eta mendeko pertsonen zaintza gehiena**. 2018ko datuen arabera, EAEko emakumeek zeregin horietara bideratzen dituzten eguneko orduen batez bestekoa gizonen bideratzen dutena baino nabarmen handiagoa da: 3 ordu eta 6 minutu ematen dituzte emakumeek, eta ordubete eta 55 minutu gizonen<sup>40</sup>.

**Mendeko beste pertsona heldu batzuk**, normalean aita edo ama, jagon edo zaintzea ere **estresa eragiten duen elementutzat hartzen da familia batzuetan, batez ere seme-alaba zaharragoak dituzten emakumeen artean**. Nolabait, emakume horiek «harrapatuta» sentitzen dira aurreko eta ondorengo belaunaldiko senideak aldi berean zaintzeko arduran, eta horrek estres eta neke gehigarria eragiten die.

» *“Gurasoak zaintzeak nire seme-alabak zaintzeak baino gehiago estresatzen nau. Bokata sentitzen naiz” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *“Amatasunaren eta aitatasunaren atzerapenak eragiten du familiek seme-alaben zaintzari gurasoen zaintzarekin batera aurre egitea. Zaintza bikoitz horrek estres handia sortzen du familia-inguruneetan, eta prozesatzeko zaila den gailkarga emozionala” (Pertsona aditua).*

**Familian gaixotasunen bat dagoenean ere zaintza oso-oso esperientzia estresagarria izan daiteke gurasoentzat**. Dela bikotekidea, dela amona edo aitona, dela adingabe bat, gaixo dagoen senitarteko baten ongizateari buruzko etengabeko kezka hazkuntzaren eguneroko ardurei gehitzen zaie, karga emozional eta fisiko esanguratsua sortuz. Nekearen eta kezkaren arteko konbinazioak estres handia eragin dezake, familia osoaren osasun mentalari eta ongizateari eraginez.

» *“Gaixotasunak maila guztietan eragin dezake. Bereziki kezkagarria da haurrak ez ezik gurasoak ere zaindu behar dituzunean” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

**Familian desgaitasuna dagoenean egiten diren zaintzak ere erronka eta estres-iturri izan daitezke gurasoentzat**. Desgaitasunak etengabeko arreta eta dedikazioa eskatzen du, hazkuntzaren ohiko arduretatik haratago doana. Horren ondorioz, gurasoek errutina berrietara egokitzeko, baliabideak eta laguntza bilatzeko, eta familiako kide guztien beharrian emozionalak eta fisikoak kudeatzeko ahaleginak egin behar izaten dituzte.

» *“Desgaitasunen bat dagoenean, zeure bizimodua atera behar duzu, eta ez da beti erraza” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

Bestalde, nabarmendu behar da **emakumeek ere neurri handiagoan hartzen dituztela beren gain zeregin ikusezinak, familiako eguneroko errutinaren oinarri direnak, antolatze eta planifikatzeko lanak**. Karga mental horrek berekin dakar emakumeak larregi arduratzea eguneroko familia, eskola, mediku edo

<sup>39</sup> Gizarte Eskubideetako eta 2030 Agendako Ministerioa (2021). *Informe Juventud en España 2020*. Gazteriaren Institutua, Madril.

<sup>40</sup> EUSTAT. Denbora Aurrekontuen Inkesta (DAI), 2018.

harremanen gaiez. Emakumeek modu “natural” samarrean hartzen duten gehiegizko karga mental horrek, neurri handi batean, akidura-, antsietate- eta estres-egoerak sortzen ditu, eta emakumeen osasun fisiko eta emozionalerako arriskutsua izan daiteke, batez ere denboran irauten duenean.

» «Nire emazteak beti aipatzen du karga mentala, eta hori, nahiz eta gu ere tartean sartu garen, emakumeak askoz gehiago eramaten jarraitzen du” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).

» «Karga mentala bikote-mailan ez dago parekatuta. Ez dago parekatuta, ezta hurrik eman ere” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

**Gainera, emakumeak dira seme-alabak hazi eta hezteak eskatzen duen karga emozionala gehien bereganatzen dutenak ere.** Azken hamarkadetan gizonak arlo horretan duten inplikazioa areagotu egin den arren, oraindik ere gehienbat emakumeak dira familiako kideen ongizate emozionalaz arduratzen direnak, eta horrek ondorioak izan ditzake beren ongizate emozionalean ere.

Hausnarketa hori bermatzen duten datuak ematen dituzte azterlan batzuek. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-2022)<sup>41</sup> ikerketaren arabera, Euskadiko gazteen % 65,6k uste du erraza dela amarekin kezkatzen dituzten gaiei buruz hitz egitea; aitari buruz galdetzean, berriz, ehuneko hori % 57,2ra jaisten da.

| Erraza edo oso erraza                                                 |        |        |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------------------------------------|
| Erraza da zure amarekin kezkatzen zaituzten gauzei buruz hitz egitea? | % 65,6 | % 57,2 | Erraza da zure aitarekin kezkatzen zaituzten gauzei buruz hitz egitea? |

Iturria: Moreno C, Rivera F, Sánchez-Queija, I, et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en País Vasco. Osasun Ministerioa (2025).

Era berean, ikerketa horren 2018ko argitalpenaren<sup>42</sup> arabera, Euskadiko gazteen % 85,1ek sentitzen du amak behar duten adina laguntzen diela; aitaren laguntzari buruz galdetzean, berriz, ehuneko hori % 70,3ra jaisten da. Era berean, hamarretik zortzik (% 80,9) uste dute beren ama maitekorra dela, eta aitei dagokionez, berriz, hamarretik seik (% 60,2) dute pertzepzio hori.

Halaber, desberdintasunak daude bi figuren artean arazoan ulermenari dagokionez; % 62,7k uste du amak bere arazoak ulertzen dituela, eta % 52,1k uste du aitak ulertzen dituela. Gainera, % 67,9k dio triste dagoenean hobeto sentiarazteko gaitasuna duela bere amak, eta % 61,3k esleitu dio gaitasun hori aitari.

| % ia beti                                     |        |        |                                                |
|-----------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------------|
| Amak behar adina laguntzen dit                | % 85,1 | % 70,3 | Aitak behar adina laguntzen dit                |
| Nire ama maitekorra da                        | % 80,9 | % 60,2 | Nire aita maitekorra da                        |
| Amak ulertzen ditu nire arazoak eta kezak     | % 62,7 | % 52,1 | Aitak ulertzen ditu nire arazoak eta kezak     |
| Amak hobeto sentiarazten nau triste nagoenean | % 67,9 | % 61,3 | Aitak hobeto sentiarazten nau triste nagoenean |

Iturria: Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioa, 2020.

Deigarria da pertsona batzuek adieraztea familia tradizioaletan hain ohikoa den familia-erantzunkidetasunaren defizit hori neurri handi batean zuzendu egiten dela banantze- edo dibortzio kasuetan, bi kideak beren seme-alaben zaintza partekatzerara pasatzen direnean.

» «Nik inoiz ikusi gabeko aitak ikusi ditut ikastetxean, banandu direnean bat-batean haurrak eramanez edo

» «Dibortziatu naizenean, nik neuk hartzen nuen ardura hori argiago ikusi dut, eta pentsatu dut... Oso

<sup>41</sup> Moreno C, Rivera F, Sánchez-Queija, I, et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en País Vasco. Osasun Ministerioa (2025).

<sup>42</sup> Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioa, 2020.

*jasotzeko gai bihurtu dira eta” (13-18 urte arteko seme-alabak dituen emakumea).*

*ergela izan naizela” (13-18 urte arteko seme-alabak dituen emakumea).*

**Zereginen gainkargak ez die soilik gurasoei eragiten, baita seme-alabei ere. Sarritan kexatzen dira gehiegizko betebeharrak dituztelako gainean, bai eta aitaren eta amaren ondoz ondoko aginduak ere, eurek bete behar dituztenak. Ildo horretan, gustuko dituzten gauzak egiteko denbora libre gehiagoren falta sumatzen dute.**

» “Estresatzen nauena da nik zerbait egin nahi dudanean edo niretzat denbora nahi dudanean, gurasoek zerbait egiteko eskatzea eta nik nahi dudana egiterik ez izatea. Gauza batzuk berehala egin behar ditut, baina beste gauza batzuk beste une batean egin ditzaket, eta ez justu beste zerbait egin nahi dudane horretantxe” (8 urteko haurra).

» “Estresatu egiten nau aldi berean agindu asko ematen badizkidate: egin zure ohea, txukundu zure gela... horrelako gauzak. Dena batera esaten badigute zorabiatu egiten gaituzte” (14 urteko haurra).

Lehen haurtzarotik, **seme-alabak gehiegi okupatzeko joera** dutela onartzen dute familiak, normalean bai haurrengan, bai gurasoengan zelanbaiteko estresa eta nekea sor dezaketen eskolaz kanpoko jarduerekin, eta askotan jarduera guztietara iristea lortzeko benetako ahaleginak egin behar izaten dituzte (batzuk urrun daude eta hara joan behar da, ordutegietan zailtasunak izaten dituzte, ez daude eskura...).

» “Beharrezkoa al da semea gitarra, futbol, pintura eta karatera apuntatzea eta egun osoan taxilari-lanak egin behar izatea? Uste dut ezetz”. (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Gehiegizko okupazio hori 5-6 urterekin hasten da batez ere, eta jaitsi egiten da nerabegarora edo lehen gatzarora iristen direnean (oro har, batxilergora iristean). Une horretan, karga akademikoa handiagoa da, eta autonomia nahikoa dute egin nahi dituzten jarduerak aukeratzeko, beren gustuen eta lehentasunen arabera.

» “Gure seme-alaben agenda jarduerekin betetzeko joera sortzen da” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).

» “Hori adinaren arabera dela uste dut. Une bat iristen da, non gehiago ikasi behar duten, eta eurek zehazten dute apur bat zer nahi duten” (12-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

Egia da **eskolaz kanpoko jarduerak familia-kontziliaziorako baliabide gisa** hartzen dituztela familia askok, eta ez horrenbeste haurraren garapen sozial, artistiko, kirol edo kognitiborako tresna gisa, eta horrek agerian uzten du gaur egun ez datozela bat gurasoen lan-ordutegiak eta hezkuntza-denborak. Askotan, familiak aparteko jarduera horiek egiten dituzte ordutegiengatik presioaren zati bat arintzeko eta eurek denbora gehiago izateko. Era berean, familia-denboraren antolaketak, eskolaz kanpoko jarduerari dagokienez, ez ditu beti kontuan hartzen haurren beharrianak eta interesak.

» “Nireak astelehenetan musikara joaten dira, niri ordubete gehiago kentzen didalako, hau da, beste ordubete ematen didalako gauzak egin ahal izateko, erosketak egiteko edo dena delakoak egiteko” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).

» “Askotan, benetako malabareak egin behar izaten ditugu haurren bila joateko eta aitona-amonei zama pixka bat arintzeko» (0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea).

Hala ere, zehaztu behar da haurrak jarduera horietan inskribatzeak zaletasunak, hobbiak edo trebetasunak aurkitzeko aukerak zabaltzeko nahiari ere erantzuten diola, ikaskuntza "entsegu/errore" bidez sustatuz, gauza berrietara irekiz eta beren gizarte-zirkuluak ohiko lagunetatik harago zabaltzeko aukera emanez.

## >> Familia-harreman gatazkatsuak eta eztabaidak

Eztabaidak eta desadostasunak giza harremanen berezko osagaiak dira, eta familia eta etxe guztietan daude presente. Familien barruan eztabaidak, desadostasunak eta liskarrak gertatzea ez da txarra, pertsonak bizi diren beste edozein esparrutan gertatzen diren bezala. Funtsezkoa da elkarrekintza horiek errespetutik eta emozioen erabilera egokiarekin egitea; izan ere, ondo kudeatuz gero, komunikazioa arinagoa izan daiteke eta konfiantza-guneak sor daitezke. Hala ere, kontuan izan behar da gatazkak eta borrokak **tentsio-, antsietate- eta estres-iturri garrantzitsuak direla familiako kide guztientzat**, bereziki intentsitatean eta maiztasunean irabazten dutenean edo bereziki bortitz bihurtzen direnean.

Horrez gain, familiek adierazi dute egungo bizi-baldintzek (neke kronikoak, lan-gainkargak, etxeko eta zaintzako zeregin larregi izateak eta abarrek) eztabaidarako testuinguru aproposa sortzen dutela askotan.

**Guraso-eztabaidek** ondorioak izan ditzakete bikoteko bi kideen osasun fisikoan eta psikologikoan, baita higadura emozional handia ere biengan. Haur eta nerabeentzat ere eztabaida horiek estres-iturri nagusietako bat izaten dira, ziurgabetasun eta ondoez handia sortzen dutelako eta pentsa dezaketelako eurak direla eztabaida horien arduradun edo erantzuleak. Aipatzekoa da lehen haurtzaroa (0-6 urte artekoa) familia-gatazkarekiko bereziki sentibera den etapa dela.

» «Estresa sentitzen duzu familiakoekin eztabaidatzen duzunean, edo zuk zerikusirik ez duzunean, baina gainerako senideak eztabaidan entzuten dituzunean; horrek ere estresa eragiten dizu» (11 urteko neska).

» «Gurasoak eztabaidan ari direnean, ni sofan egoten naiz eta haiek sukaldean, eta horrek estresa eragiten dit, agian oihuka entzuten ditudalako...» (11 urteko mutikoa).

**Anai-arreben arteko lehiak eta eztabaidak** ere tentsio- eta ondoez-iturri dira familia askorentzat. Oro har, borroka horiek erabat naturalak dira, eta haurren garapenaren parte dira, eta ikaskuntza-iturri ere badira. Hala ere, horrek ez du eragozten egunero eztabaida horiekin bizitzea azkenean nekagarria izatea, familiako kide guztien artean oihuak, borrokak, umore txarra eta purrustadak sortzen baitira. Eztabaida horiek pixkanaka desagertzeko joera dute adinean aurrera egin ahala, baina puntu horretara iritsi arte, borroken kudeaketak zaildu egiten du bizikidetzat etxe askotan, eta estres nabarmena sortzen du.

» «Niri estres handia eragiten dit horrek, egun osoa sesioan ematen dute eta» (7-12 urteko seme-alabak dituen gizona).

» «Gure etxean tentsio handia sortzen duten jeloskortasun-uneak daude» (12-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

» «Anaiarekin autoan nagoenean eztabaida asko izaten ditugu eta azkenean estresagarria da» (16 urteko neska nerabea).

**Belaunaldien arteko gatazkak eta eztabaidak** ere familia-testuinguruan estresa sortzen duten elementu bat dira. Oro har, badirudi eztabaida horiek ohikoagoak direla nerabeak elkarrekin bizi diren familietan; izan ere, bizi-etapa horren ezaugarri diren aldaketa fisikoak, emozionalak, psikologikoak eta kognitiboak, neurri handi batean, estresagarriak dira haientzat, eta familia-tentsioko une gehiago eragiten dituzte.

» «Ni estresatu egiten nau gurasoek 12 urte dituen eta nerabezaroan sartzen ari den nire nebarekin eztabaidatzen dutenean» (11 urteko neskatoka).

» «Txorakeriengatik bada ere, estresagarria da egunero gurasoekin eztabaidan aritzea» (17 urteko mutil gaztea).

Ohikoa da eztabaida horiek, azkenean, **erruduntasun-sentimendu biziak sortzea gurasoen artean**, tentsio handia pairatzera iritsi daitezke eta, baita ondorioz akidura eta gainezkatze emozionala sentitzera ere.

» «Niri eztabaidek estres handia sortzen didate, batez ere ez dakizulako non jarri behar duzun muga. Psikologikoki leher eginda bukatzen duzu» (12-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Nola esan diot hori, denak han daude... eta, gainera, errieta egin diot...» (12 eta 18 urte arteko seme-alaben familiei).

## >> Hazkuntza-eredu intentsiboak

Familiek gero eta interes handiagoa dute hazkuntza positiboa eta arduratsua egiteko, eta horrek, azken urteotan, praktika horren inguruko informazioa eta materiala (liburuak, prestakuntzak, gidak...) ugaltzen lagundu du. Duela hamarkada batzuk familia-ingurunean ikasten zen hezten, baina gaur egun gurasoek hainbat metodo eta ikuspegi erabil ditzakete hazkuntzaren inguruan. Pertsona batzuek nabarmentzen dute ikuspegi horiek, askotan, kategorikoegiak eta beren artean kontraesankorrak direla, eta horrek nahasmendua sortzen duela, batez ere eskarmentu gutxiko gurasoen artean.

» «Uste dut hazkuntzaren kontzientzia handiagoa dagoela aita-amen artean, eta inplikazio handiagoa, batez ere aitena. Aitatasuna erreferente garrantzitsua izaten hasi da beren identitatean» (Pertsona aditua).

» «Informazio gehiegi daukazu. Kostatzen dena da zure antzekoa den eta transmititzen duena zure gustukoa den norbait topatzea» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Zer hazkuntza-metodo erabili nahi duzun jakin behar duzu. Hasieran balduta egoten zara eta sare sozialen bidez, tailerren bidez... ikasten joaten zara» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Azterlan honen esparruan elkarriketatutako aditu batzuek ohartarazi dutenez, gaur egun, **hazkuntza-metodo eta -ikuspegiei buruzko gehiegizko informazioa eta "guru" batzuen eragina ordeztan ari dira, neurri batean, belaunaldi nagusiek**, batez ere amamek eta aitaitek, bete ohi zuten zeregina ikaskuntzan eta familia-loturen sorkuntzan.

» «Aitona-amonekiko harremanak galdu egin dira. Balioa kendu diegu, lotura galtzen ari da, batez ere ez direlako hezkuntza-erreferentetzat hartzen, eta askotan interneteko "guruek" eta abarrek eragin handiagoa dute haien eskarmentuak baino. Haiek ikaskuntzan zuten protagonismoa ezarri beharko litzateke berritoki, baita lotura sortzeko ere estresaren aurkako baliabide gisa» (Pertsona aditua).

» «Informazio gehiegi dago sare sozialetan. Gero eta jende gehiago dago zuk egin behar duzuna esaten... eta ideia desberdin asko. Batek gauza bat esaten dizu, eta beste batek kontrakoa. Hainbeste informazioren ondorioz, azkenean ez dakigu zer egiten dugun ere» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Zenbaiten ustez, halaber, **zenbait hazkuntza-eredu, batez ere atxikimenduzko hazkuntza edo hazkuntza naturala delakoan sartzen direnak**, neurri handi batean estresagarriak dira familia askorentzat. Azken urteotan zabaltzen den gurasotasun- edo hazkuntza-estilo horrek haurren beharretan jartzen du arreta, eta **denbora eta arreta handia eskatzen die amei eta aitei**. Haurrak nahi duenean bularra ematea, haurrarekin lo egitea, haurra gainean eramatea edo haurraren eskariei berehala erantzutea dira eredu horrek sustatzen dituen ohiko praktikatako batzuk.



Garrantzitsua da aipatzea haurrekin lo egitea bezalako praktikek ez dutela nahitaez atxikimendu handiagorik sortzen, ez baitago zuzeneko harreman hori bermatzen duen ebidentzia zientifikorik. Familiek erreferentzia argiak eta beren errealitatera egokituak behar dituzte, seme-alaben premien eta beren premien artean oreka

aurkitzen lagunduko dietenak, gurasoen estresa areagotu dezaketen itxaropen ez oso errealistak sortzea saihestuz.

» *“Hazkuntzaren inguruko topiko batzuk sakralizatzea (adibidez, umearekin lo egitea, umea gainean eroatea edo amagandiko edoskitzea) familiarentzako stres-iturri handia izan daitezke. Praktika horiek ez dute nahitaez bermatzen haurtxoaren eta amaren edo aitaren artean lotura eta atxikimendu seguru eta positiboaren garapena, eta, aitzitik, stres-iturri garrantzitsua izan daitezke, bereziki amen artean, maiz erruduntasuna sentitzen baitute praktika horiek egiten ez badituzte” (aditua).*

» *“Ama batzuek bularra ematea erabakitzen dute, eta beste batzuek ez, eta bularra ematen ez duzula esatea oso gaitzetsia dago gizartean. Nik ezin izan nuen bularra eman eta sozialki oso epaitua eta birrindua sentitu nintzen” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *“Beste pertsonak bere egoera edo ezaugarri pertsonalengatik gauzatu ezin dituen aholkuak ematen ditugu, eta horrek frustrazio handiagoa sortzen du. Badakit zer egin behar dudana, baina ez naiz gai” (Pertsona aditua).*

Pertsona batzuen ustez, hazkuntza-estilo hori zorrotzegia eta onartezina da familientzat, eta azkenean horrek frustrazioa eta erruduntasuna eragiten ditu familia askotan. Gainera, **amek zaintzen gaineko ardura gehiegi hartzea sustatzen du, eta aitaren irudiak, berriz, bigarren mailako eginkizuna izango luke**. Desoreka hori hazkuntzako lehen urteetan (3 urtera arte, gutxi gorabehera) nabaritzen da, batez ere.

» *«Esku hartzen saiatzen zarenean, esaten dizute ez dakizula egiten. “Tira, utzidazu niri”. Horrela, nola partekatuko ditugu zaintza-lanak, dena zurea bada?» (0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituen gizona)*

» *“Hazkuntza-eredu berriek batzuetan sortzen dituzten rol edo eginkizunek beste alderdia, gehienetan aita, hazten eta hezten ikastetik baztertu egiten dute” (Pertsona aditua).*

Pertsona batzuek nolabaiteko klase-begirada ere sumatzen dute hazkuntza-estilo horren inguruan, kontuan hartzen bada egoera ekonomiko onenean dauden familiak direla, batez ere, eredu horren barruan sartzen diren praktika edo jardunbide asko egin ditzaketenak (lanaldi-murrizketak, eszedentzia edo lan-utzialdiak, edoskitze luzea...).

Oro har, **hazkuntzaren inguruko eskakizun horiek eragin handiagoa dute emakumeengan**; izan ere, amaren rola “behar bezala” betetzeko presio soziala are handiagoa da emakumeentzat. Jarraibide horiek oso zorrotz bete nahi izateak erruduntasun-, segurtasun-falta- eta antsietate-sentimenduak ere sor ditzake emakume askorengan. Izan ere, emakume horiek «ama txarrak» direla senti dezakete, seme-alabei onena dela uste duten aukera eskaintzen ez dietenean. Horrela, haztea prozesu naturala eta moldagarria izan beharrean, eredu horiek ezarritako estandarrak eta espektatibak betetzeko lasterketa bihurtzen da.

» *“Bularra eman ezin izanagatik errudun sentitu diren amak ezagutu ditut nik” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).*

**Sare sozialak eragin handia izaten ari dira** zentzu horretan, amatasunaren irudi idealizatuak eta ez oso errealistak erakusten baitituzte. Espazio horiek amatasunaren erromantizazioa, amaren rola goraipatzen eta idealizatzen duena, sustatzen dute, etengabe zoragarria den zerbait balitz bezala aurkeztuz eta sortzen dituen arazoak eta zailtasunak alde batera utziz, eta horrek frustrazioa eta errua eragiten ditu emakume askoren artean. Hala, **emakume askok amatasunera hurbiltzeko dituzten itxaropen pertsonalek talka egiten dute aurrez aurre errealitatearekin**, eta horrek kostu emozional eta pertsonal handia ekartzen du emakume askorentzat.

» «Sare sozialetan zer jartzen da? Ona bakarrik jartzen da, bestea ez dizut erakutsiko. Nirearekin alderatzen badut...» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Gainera, guraso bat baino gehiago dauden familietan, bi bikotekideek aplikatu beharreko **hazkuntza-ereduari buruz ikuspegi desberdinak izatea tentsio- eta eztabaida-gunea** izan ohi da, eta azkenean familia-estresaren dosi gehigarri bat izan daiteke. Batzuetan, tentsio horiek beste zaintzaile batzuekin ere errepikatzen dira, normalean amona eta aitonaarekin, eta askotan haiek ere hazkuntza-eredu berbera aplikatzea nahi izaten da, estresa eurei ere helaraziz.

» «Tira, aitona-amonek gauzak zuk bezala egitea nahi duzu, baina beste kontu bat da zuri kasu egitea...» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Bakoitzak gauzak adierazteko eta jasotzeko modu jakin bat dugu, eta bakoitzak bere erara hartzen ditu... azkenean, eztabaidan amaitzeko». (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Etxean, nirekin dagoenean, nire ustez egin behar duena egiten du, baina aitona eta amonarekin dagoenean eta soberako beste natilla bat eman badiote, zer esango dizut, ba, umea 4 ordu zaindu didazu eta. Gainera, ez dizute jaramonik egingo» (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).

Azkenik, esan behar da **gehiegi babesten duten hazkuntza-estiloek ere eragin negatiboa dutela familia-estresean**. Gehiegizko babesak, hau da, gurasoek seme-alabekiko duten gehiegizko zaintzak, gurasoen dedikazio handia eta gehiegizko inplikazio emozionala eskatzen du. Jarrera hori, asmo onekoa bada ere, "haiekin asko egotearekin" edo etengabe "entretenitzearekin" nahas daiteke, baina, egia esan, denbora eta presentzia fisikoa eskaintzeak ez du esan nahi nahitaez haiekin jolastu behar denik edo lanpetuta eduki behar direnik, baizik eta inbaditu gabe laguntzea, autonomia sustatuz. Funtsean, gehiegizko babesa babesgabetasun-modu bat da, eta ondorio negatiboak ditu seme-alaben garapenean, autoestimua txikia, autonomia-falta, estresarekiko eta frustrazioarekiko tolerantzia txikia eta helduarorako funtsezko gaitasunak garatzea eragozten diona.

» «Gaur egungo gurasoentzat eskakizun neurrigabe bat da umeekin asko egon behar izatea, norbera ume izan zenean entretenitzen zutena baino askoz gehiago entretenitu behar izatea orain. Gaienean egon beharra dago, ez dakit... Haurra aspertu daiteke! Ona da haurra aspertzea, bere kabuz moldatzen ikas dezan.. Ez diegu aspertzeko tarterik uzten, eta hori akatsa da» (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).

» «Familia-harremanen estiloak ere eragina du. Gehiegizko babesak, adibidez, antsietate-koadroak eragin ditzake; mugak ez jartzeak, berriz, hezkuntza axolagabea ekar dezake.

» «Badut lagun bat, eta haren gurasoak oso babesleak dira. Ez diote uzten parkera jolastera joaten, ezta jardueretara joaten ere; ez diote ezer egiten uzten. Eskolatik ateratzen garenean ere, ezin da lagunekin egon... eta hori irudikatzen dudanean, oso estresagarria iruditzen zait» (10 urteko neska).

## >> Lehia soziala hazkuntzaren testuinguruan

**Gurasotasun perfektua gauzatzeko idealak** estres-eragile argia direla identifikatu dute kontsultatutako familiek. Aurreko belaunaldiak hazkuntza ikuspegi sozialago batetik ulertzen zuten; gaur egun, ordea, aitek eta amek, gehienek, beren **seme-alaben etorkizun arrakastatsua**ren erantzule **bakarrak direla** pentsatzeko joera dutela hautematen da, haien etorkizuna, batez ere, gurasoek betetzen duten eginkizunaren mende dagoela uste baitute. Hala, hazkuntzan ezartzen dituzten eskakizunak oso handiak dira. Nolabait, seme-alaben lorpenak gurasoen lorpen propioen isla izango lirateke. Horrek, dirudienez, **hazkuntza eta hezkuntza lehia-eremu bihurtu ditu, non gurasotasun-praktika guztiak eta haur eta nerabeen garapen-mugarri guztiak etengabe alderatzen diren**.

» “Egungo gizarteak emaitzen arabera neurtzen ditu lorpenak, baita hazkuntzan ere. Seme-alaben arrakastak gurasoen arrakasta adierazten du, eta haien ‘porrota’ gurasoen porrota ere bada, familia-estresaren arrazoi bihurtuz” (Pertsona aditua).

» “Niri estresagarria iruditzen zait beste ama eta aitekin alderatu behar izatea. Bakoitzak bere hezteko modua du, eta uste du berea dela onena, emaitza zoragarriak lortzen dituela eta zure umeak, berriz, desastre hutsak direla...” 0 eta 6 urte arteko seme-alaben familiei.

» “Guztiok nahi dugu trofeo umea” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Niretzat garairik txarrena oraingoa da, estres eta presiokoa. Garrantzitsuena izan beharko litzateke informatzea nola erlazionatu, zertan izena eman eta abar. Hainbeste gauzatara apuntatzen ditugu eta gero ez dute astirik edo denbora librerik, eta helduok elkarrekin lehiatzen gara. Guk sortzen dugu estresa gugan eta beraian. Balio eta muga berriak irakatsi behar zaizkie” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

Gurasoek egiten duten etengabeko alderaketa hori argi eta garbi ikusten dute haur eta nerabeek, eta bidegabeak direla eta inoiz ez direla “beraien aldekoak” kexatzen dira.

» “Izan ere, gurasoek beti alderatzen gaituzte txarrerako, inoiz ez onerako” (8 urteko haurra).

» “Interesatzen zaienean beste batzuekin konparatzen gaituzte, baina alderantziz denean eta guk esaten diegunean, beti erantzuten dute ez zaiela interesatzen besteek egiten dutena” (10 urteko haurra).

Gizarte-lehia hori gehien hautematen den eremuetako bat errendimendu akademikoa da. Oro har, **haurren eta nerabeen eskola-porrota estres-iturri esanguratsua da familientzat**, eta etengabeko kezka sortzen du seme-alaben etorkizun akademiko eta profesionalari buruz. Estres hori hainbat modutan agertzen da: kalifikazio eskasengatik antzietatea eta errendimendu apalaren arrazoiei buruzko ziurgabetasuna, eta egoera hobetzeko konponbide eraginkorrik ez aurkitzeagatik frustrazioa. Gainera, gurasoek erru- edo erantzukizun-sentimenduak izan ditzakete, beren hazkuntza-metodoak edo hezkuntza-laguntza zalantzan jarritz. Kanpoko laguntza bilatzea, hala nola laguntza-tutoretzak edo psikologiako profesionalak, nahiz eta beharrezkoa izan, karga ekonomiko eta emozional gehigarria ere izan daiteke.

» “Nire ustez, familiek asko eztabaidatzen dute ikasketengatik” (10 urteko haurra).

» “Lan batean ‘gutxiegi’ atera dudalako ama etxean oihuka edukitzeak estresatu egiten nau” (12 urteko haurra).

» “Batzuetan ez da bakarrik ondo egitea, baizik eta lagunak baino hobeto egitea” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

Eskakizun akademiko horrek ondorio garrantzitsuak ere izan ditzake haurren ongizate psikologikoan eta emozionalean, eta gurasoek ezarritako itxaropen handiak betetzera iristen ez direnean, tentsioa, antzietatea eta frustrazioa eragin diezazkieke.

» “Komarekin zatiketak egiten irakatsi ziguten, ariketa batzuk bidali zizkiguten, eta ni urduri jarri nintzen asko zirelako eta kosta egiten zitzaidalako egitea” (10 urteko neskatua).

Seme-alabak **eskolaz kanpoko jarduerak** askotan inplikatzeko, gero eta gazteago, badirudi askotan eskakizun akademikoekin lotuta dagoela. Ikuspegi horretatik, eskola-orduetatik kanpoko jarduerak, lehen esan bezala, familia-kontziliaziorako baliabide gisa hartzeaz gain, **elementu bereizle bat ere izango lirateke, etorkizuneko lehiaketa profesional bati begira “aparteko” balioa ematen duen hezkuntza-osagarri bat.**

» “Eskolaz kanpoko jarduerak gurasoen itxaropenak asetzeko beharraren ondorioz sortzen dira: seme-alabak oso ondo prestatuta egotea eta lehiakorrak izatea nahi dute” (Aditua).

» “Ingelesera joango da ala ez? Eta kirolera? Nola baldintza dezake etorkizunean gauza batera edo bestera apuntatzeak?” (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Haurrak txiki-txikitatik eskolaz kanpoko ekintzetara bidaltzea kaltegarria eta estresagarria da. Lehenengo etapetan denbora, ikerketa, esperimentazioa eta beste era bateko garapena behar dute, hiperestimulazioa sortzen duten gaitasunekin eta ikaskuntzekin lotuta ez dagoena” (Pertsona aditua).

Horren haritik, familia askok nolabaiteko **gizarte-presioa sumatzen dute beren seme-alabek eskolaz kanpoko jarduera horietan parte hartzeari dagokionez**, eta interpretatzen dute jarduera horietan ez parte-hartzea epe luzera beren aurkakoa izan daitekeela, eta desabantaila-egoeran jar ditzakeela seme-alaba horiek.

» “Nik bai ikusten dudala gehiegizko eskakizun bat haurrak jardueraz betetzeari dagokionez. Ikastolan, batzuek ingelesera eramaten dituzte, beste batzuek musikara, eta horrek nolabaiteko presioa sortzen du... Nola ez ditut ba nire seme-alabak ingelesera eramango, hiru urte dituztenean?” (0 eta 6 urte arteko seme-alabak dituen gizona).

Egia da nerabezaroan eta gaztaroko lehen urteetan eskolaz kanpoko jarduerari dagokienez gurasoen eskakizuna apaldu egiten dela, eta presioa batez ere emaitza akademikoetara bideratzen dela, baita lanbideari dagokionez etorkizunean egingo dituzten hautapenetara ere. Nerabeentzat gai hori ere estres-iturri garrantzitsua izaten da.

» “Hori adinaren arabera dela uste dut. Une bat iristen da, non gehiago ikasi behar duten, eta eurek zehazten dute apur bat zer nahi duten” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

» “Nik bai esaten diot: ikasi egin behar duzu, unibertsitateko ikasketak egin behar dituzu... baina, begira, gero neure buruari esaten diot: eta beste zerbait egin nahi badu?” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Esparru akademikoan familiaren eskakizun handia egoten den arren, haur eta nerabe batzuek, oro har, ez dituzte hain kategorikoak diren diskurtsoak egiten, eta presio hori, neurri handi batean, familiaren mende dagoela uste dute.

» “Nire kasuan, esaten didate ahalegintzen bazara eta ahal duzun guztia egiten baduzu, ba, ondo dagoela. Beste gauza bat da ezer egin ez izana; orduan, ‘gutxi’ bat ateratzen baduzu, merezia duzu” (8 urteko haurra).

» “Nik uste dut hori etxe bakoitzaren arabera dela, ezagutzen baitut azterketa partzial bakar bat ere gaingitu ez duen jendea, eta ez dietela errietarik egin; beste batzuei, berriz, 7ko bat ateratzeagatik errieta egin diete...” (12 urteko mutikoa).

## >> Teknologia berrien nonahikotasuna

**Teknologia berriek gazteen bizitzan duten nonahikotasuna** estres-iturri garrantzitsua da familientzat. Kezka hori sortzen da, bai gazte askok tresna horiek erabili eta horietaz abusatu egiten dutelako, bai aurkitzen duten edukiak haiengan izan dezakeen eraginagatik (helduentzako edukira eta pornografiara sarbidea, eskola-ingurune indarkeria-egoerak, kaltegarriak izan daitezkeen mezuak bidaltzen dituzten *influencer*-ak...). Faktore horren garrantzia **handitu egiten da seme-alaben adinak gora egin ahala, eta garrantzi handia hartzen du nerabezaroan** (12 eta 15 urte bitartean, gutxi gorabehera). Une horretan, teknologiarako eta, bereziki, Internetarako eta sare sozialetarako sarbidea gehienek dute.

» “Ia gehiago da teknologiez egiten den abusua, horiekiko sortzen den mendekotasuna” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

» “Nire anaiak eztabaida izaten du mugikorra duelako eta guraso-kontrola jarri diotelako, eta berak ez duelako guraso-kontrol hori nahi” (10 urteko neska).

» “Mugikorrarekin igarotzen dituzte eguneko ordu guztiak” (13-18 urteko seme-alabak dituen ama).

» “Normala da gurasoak arduratzea seme-alabek mugikorrean ikusten dutenaz, batez ere lehen aldiz ematen dizutenean. Mugikorrean ia dena ikus dezakezu eta aita banintz ni ere kezkatu egingo nintzateke” (17 urteko mutil gaztea).

Gurasoak ados daude teknologia berriak, eta, bereziki, telefono mugikorra, **familiaren komunikazio eta konexioari erronka handia planteatzen dioten elementuetako bat** den iritziarekin, eta etxeetan, batez ere nerabezaroan, belaunaldien artean gertatzen diren gatazken arrazoi direla uste dute. Mugikorraren gehiegizko erabilerak, sare sozialetako esposizioak, elkarrizketak eteten dituzten etengabeko jakinarazpenek, eduki desagokietarako sarbideak... eztabaida asko eragiten dituzte eta eragin negatiboa dute familia-harremanen kalitatean.

» “Arreta-gunearen galera nabaritu dut. Lehen film bat ikusten zuten nirekin. Orain jartzen dut filma eta bakoitza bere mugikorrarekin dago. Dagoeneko ez dute partekatzen” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

» “10 urterekin ez du gurekin afaldu nahi, YouTube, Nintendon... egon nahi du, eta ez nuen uste hori gertatuko zenik”. (7 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituen gizona)

Ikerketa Soziologikoen Zentroak (CIS) 2023an<sup>43</sup> egindako kontsulta batek teknologia berrien gehiegizko erabileraren ondoriozko familia-bakartzeari buruzko ideia hori ziurtatzen duela dirudi. Azterlan horren arabera, itaundutako pertsonen % 81,2k uste du teknologia horien erabilerak pertsonak gehiago bakartzea eragiten duela, eta lautik hiruk (% 73,2) uste du Internet erabiltzeak elkarrekin bizi diren familiakoen komunikazioa murriztea eragiten duela. Adin-tarte desberdinei erreparatuz gero, ikusten da 35 eta 54 urte bitarteko (adin hori da ohikoena haur eta nerabeen hazkuntzan eta hezkuntzan) pertsonak direla konbentzituena Interneten eragin txarraz familia-komunikaziorako.

Internet erabiltzeak komunikazioa murriztea eragiten du elkarrekin bizi diren familiakoen artean (%)

|         | Guztira | Gizona | Emakumea | 18-24 urte | 25-34 urte | 35-44 urte | 45-54 urte | 55-64 urte | 65-74 urte | 75 eta gehiago |
|---------|---------|--------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| Ados    | 73,2    | 71,5   | 74,7     | 69,7       | 68,7       | 79,6       | 82,7       | 75,7       | 65,6       | 59,2           |
| Desados | 24      | 26,2   | 21,9     | 29,5       | 31,3       | 19,1       | 16,8       | 22,7       | 26,4       | 30,7           |
| ED/EDE  | 2,8     | 2,3    | 3,3      | 0,8        | 0,0        | 1,3        | 0,5        | 1,6        | 8,1        | 10,1           |
| Guztira | 100     | 100    | 100      | 1900       | 100        | 100        | 100        | 100        | 100        | 100            |

Iturria: CIS. Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia. 3400. ikerketa 2023ko martxoa

Teknologia berrien erabilerak pertsonak gehiago bakartzea eragiten du (%)

|         | Guztira | Gizona | Emakumea | 18-24 urte | 25-34 urte | 35-44 urte | 45-54 urte | 55-64 urte | 65-74 urte | 75 eta gehiago |
|---------|---------|--------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| Ados    | 81,2    | 79,7   | 82,6     | 82,6       | 76,1       | 82,2       | 86,2       | 83,5       | 81,7       | 72,4           |
| Desados | 16,7    | 18,3   | 15,2     | 16,6       | 22,4       | 16,2       | 13,1       | 15,4       | 15,8       | 19,4           |
| ED/EDE  | 2,2     | 2,1    | 2,3      | 0,8        | 1,5        | 1,6        | 0,7        | 1,1        | 1,1        | 8,2            |
| Guztira | 100     | 100    | 100      | 100        | 100        | 100        | 100        | 100        | 100        | 100            |

Iturria: CIS. Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia. 3400. ikerketa 2023ko martxoa

Parte-hartzaileek nabarmendu dute familiak **presio sozial handia** izaten dutela une batetik aurrera (normalean, Bigarren Hezkuntzara igarotzean, 12 urterekin gutxi gorabehera) telefono mugikorra eskuratzeari dagokionez. Nerabeen kasuan, gailu hori ez dutenek jasaten duten gizarte-bakartzean oinarritzen da gizarte-

<sup>43</sup> CIS. Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia. 3400. ikerketa 2023ko martxoa.

presioa batez ere. Gurasoen kasuan, lehen telefono mugikorra eskuratzea gatazka eta liskar ugari sortzen diren etapa izan ohi da. Hala ere, azkenean amore ematen dute, segurtasunarekin lotutako arrazoiengatik, haien ustez (geolokalizazioa, larrialdiren bat gertatuz gero harremanetan jartzeko aukera eta abar). Alabaina, profesional batzuek diote horrek ematen duen segurtasun-sentsazioa faltsua dela, fisikoki non dauden jakiteak ez baitu eragozten arrisku-praktikak eduki ahal izatea.

» "Ezin diozu gai horiei buruzko guztia debekatu ere, bestela, lagun guztiengandik desberdin sentiarazten duzu" (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

» "Nireak ez du mugikorrak eta bere lagunak bai. Zailtasunak ditugu horrekin, baztertuta sentitzen delako ezin duelako WhatsApp taldean egon" (7 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea).

» "Telefonoarekin badakizu non dauden fisikoki, baina ez zertan dabilzan. Logelan egon daiteke, baina arriskuan jartzen dituen aplikazio batean" (Pertsona aditua).

Estatistikako Institutu Nazionalaren (INE) datuek ziurtatzen dute gehienek nerabezaroko etapa honetan eskuratzen dituztela gailu mugikorrak. 2024an, Euskadin bizi diren 10 eta 15 urte bitarteko gazteen % 65,6k telefono mugikorra zuten<sup>44</sup>. Hala ere, nabarmentzekoa da telefono mugikor propioa duten gazteen proportzioa pixkanaka murriztu dela azken urteotan, azken hamarkadako mailarik baxuenera iritsi arte. Jaitsiera hori familiaren kezka eta antolaketa gero eta handiagoarekin lotuta egon daiteke (oro har, guraso-elkarteen eta WhatsApp eta Telegram-eko taldeen bidez), gizarte-presioa saihesteko eta seme-alabek gailu horiek eskuratzea atzeratzeko formulak bilatzen dituzte eta.

Euskadiko 10 eta 15 urte bitarteko neska-mutilen artean telefono mugikorra dutenen ehunekoa. 2011-2024

| 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 80,5 | 75,4 | 71,1 | 74,6 | 79,6 | 79,2 | 77,5 | 73,9 | 73,1 | 75,5 | 75,9 | 70,6 | 68,5 | 65,6 |

EIN. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. 2025.

Kezkarako arrazoa ez da bakarrik haurrek eta nerabeek telefono mugikorrak egiten duten erabilera. **Gurasoak ere jabetzen dira eurek ere tresna hori gaizki erabiltzen dutela**, eta horrek ere ondorio negatiboak dituela familia-harremanetan. Horren haritik, etengabe konektatuta eta erantzuteko prest egon beharra helarazten dute, horrela seme-alabei eredu txarra eskainiz.

Gailu mugikorrekin familia-harremanetan arreta galarazi eta etenarazteko duten gaitasuna ere ikertzen du Bizkaiko familien premia edo beharrezanez buruz BBK Familyk 2023an egindako azterlanak, eta esaten du hamar gurasotik zortzik aitortzen dutela gailu horren zain edo mende egoten direla beren seme-alabekin zerbait egiten ari direnean<sup>45</sup>.

» "Askotan beraiek bezala jokutzen dugu. Horrek sinesgarritasuna kentzen digu; izan ere, azkenean esaten diezu mugikorra ez erabiltzeko, eta, hala ere, guk egun osoa ematen dugu mugikorrarekin. Gu gara esaten diegun hori geure adibidearekin erakusten ez diegun lehenak" (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

## >> Semearen edo alabaren gizarte-bakartzea eta eskola-jazarpena

Lagunek funtsezko zeregina dute garapen sozial eta emozionalean haurtzaroan eta nerabezaroan, batez ere 5 edo 6 urtetik aurrera, sozializazio-beharrizanak areagotzen direnean. Horregatik, **adiskide edo lagunik ez izatea estres-iturri esanguratsua da familientzat**, eta seme-alaben ongizate emozional eta sozialari buruzko kezka sakona sortzen du.

<sup>44</sup> EIN. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. 2025.

<sup>45</sup> BBK Family (2022): Bizkaiko familien beharrezanez buruzko azterlana. Hazkuntzarako gurasoen gaitasunak. BBK Family, Bilbo.

Gurasoak indargabe senti daitezke beren semea edo alaba bakartuta ikustean, egoera hori hobetzen ez jakiteagatik larritasuna eta frustrazioa sentituz. Gainera, semeak edo alabak lagunak izatea ez lortzeagatiko erruduntasun-sentimenduak estresa areagotu dezake familian, hazkuntza- eta laguntza-metodoak zalantzan jartzen baitira.

» *“Bigarren haurtzaroan (6 eta 12 urte bitartean), familia-estresaren arrazoiek lotura handiagoa izaten dute seme-alabak eskola-ingurunean eta berdinkide edo gisakoen sareetan gizarteratzearekin. Emozionalki, etapa lasaia da, eta kezka gehiago ardazten da berdinkideekiko harremanean” (Pertsona aditua).*

» *“Urtebetetze-festara ez gonbidatzeak min handia egiten du”. (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *“Ni asko estresatzen nau gai honek. Lagunak ditu, tira, atera egiten da. Hori oso garrantzitsua da beraientzat” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

Halaber, **indarkeria-, abusu- edo eskola-jazarpeneko egoerek** eragin oso negatiboa dute familia-bizitzaren kalitatean, bai haurren eta nerabeen kasuan, bai gurasoen kasuan. Eskola-jazarpenera edo *bullyinga* da hezkuntza-ingurunearen barruan pertsona edo talde bati zuzendutako larderiazko jokabidea, errepikakorra eta nahita egindakoa, edo eraso, izan berbazkoa, fisikoa edo psikologikoa. Indarkeria-mota horren ondorioz, estres-sintoma akutua, antsietatea, depresioa, bakartze-sentimendua, autoestimurik eza eta bestelako arazo emozional eta kognitiboak garatu daitezke.

Egoera horiek bizi dituzten gurasoen artean ohikoak dira ezintasun-, larritasun- eta frustrazio-sentimenduak, eta, askotan, baita erruduntasun-sentimenduak ere, semeak edo alabak pairatu duen indarkeria-egoera detektatzeko gai izan ez direlako. Era berean, estres nabarmena eragiten du erasotzailearen amarengan eta aitarengan, eta familia-dinamikari eta -komunikazioari eragiten die; izan ere, gurasoak nahastuta senti daitezke egoera maneiatzeko moduari eta beren seme edo alabaren jokabide oldarkorra zuzentzeko moduari buruz. Era berean, horrelako egoerek eragin negatiboa dute ikastetxean, ikaskuntzarako giro toxikoa eta ikasleen artean mesfidantza eta antsietatea sortuz, eta horrek tartean dauden pertsona guztien garapen akademiko eta emozionalean ere eragin dezake.

## >> Kontrola galtzeko beldurra

Nerabeek *per se* ezegonkortasun, larritasun eta estres handiko bizi-unea bizi dute. Larritasun hori gurasoek ere pairatzen dute, etapa horri **beldur eta ziurgabetasun** handiz aurre egiten baitiote, **kontrola galtzeagatik** seme-alabek egiten dituzten jardueren gainean, ez dakitelako non dauden eta norekin. Egia da beldurra emozio naturala eta ulergarria dela edozein gurasorentzat. Seme-alaben ongizateaz eta segurtasunaz arduratzea gurasotasun-esperientziaren parte da. Baina beldur hori larregizko kezka bihurtzen denean, estres esanguratsua sor dezake kide guztiengan.



Horri gehitu behar zaio gurasoek hautematen dutela beren seme-alabek bizitzako zenbait gertaera beraiek bizi izan zituzten baino adin goiztiarragoan bizitzen dituztela; horrek, beraz, garapen-etapa horren aurrean sentitzen duten beldurra eta kezka areagotzen ditu.

Adibidez, pornografiarako sarbidea gero eta goiztiarragoa da. “Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos” (Gazteak eta pornografia aro digitalean: kontsumoa, pertzepzioa eta efektuak) azterlanaren arabera, Espainian gazteen % 45 eduki pornografikoetara sartzen da 12 eta 15 urte bitartean,

Bigarren Hezkuntzako lehen urteetan. Gainera, lautik batek 12 urte bete aurretik ikusi du pornografia lehen aldiz<sup>46</sup>.

Kontsumo batzuk ere, alkoholarena adibidez, gero eta goizago hasten dira. Azken “Euskadiko adikzioei buruzko inkesta”ren arabera, 15 eta 21 urte bitarteko gazteen % 88,4k alkohola kontsumitu du noizbait, 2006an baino % 7,8 gehiagok<sup>47</sup>.

» *“Kontrola galtzeak izugarrizko beldurra ematen dit” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *“Ezin dituzu kontrolatu, kontrolik ezak sortzen dizu estres hori” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).*

» *“Txikiagoa zenean, errazago hurbil zintezkeen harengana, baina denbora aurrera joan ahala, erabat errebelde bihurtu da” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *“Nik lehen eskolakoak ezagutzen nituen, baina orain futbolekoekin geratzen da, eta ez dakizu nor diren horien gurasoak...” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

Halaber, familiek seme-alaben **harreman afektibo-sexualei** buruz dituzten beldurrak eta kezak biziagoak izaten dira nerabezaroan. Hala ere, gazteen lehen urteetan, harreman afektibo egonkorrak batez ere elementu egonkortzaileztat hartzen dira, eta guraso eta seme-alaben arteko harremanetan elkarrengana hurbiltzeko elementutzat.

» *“Nire mutilei oso ondo etorri zaie neska-laguna izatea” (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).*

» *“Zure seme-alaben adinean agian horrek lasaitu egiten zaitu, baina nire adinean nire onetik ateratzen nau” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

Horri dagokionez, adituek ohartarazi dute garrantzitsua dela arreta jartzea ez bakarrik nahi ez den haurdunaldiari lotutako arrisku-faktoreetan, baita sexu-transmisiozko gaixotasunetan ere. 2022an, Euskadin bizi ziren 15 eta 29 urte bitarteko 10.000 gazteko, infekzio gonokozikoaren, sifiliaren edo klamidiaren 67,3 kasu berri detektatu ziren<sup>48</sup>.

Bestalde, adierazi behar da Interneten erabilera unibertsalizatzeak **guraso-kontrolako** tresnen erabilera sustatu duela gurasoen artean, gailu horietan (mugikorra, *tableta*, ordenagailua...) jarduera kontrolatzeko eta eduki edo aplikazio jakin batzuetarako sarbidea eragozteko ahaleginean. Adinean aurrera egin ahala, kontrol-mekanismoak minimizatu egiten dira, desagertu arte.

» *“Guraso-kontrolak segurtasun-sentsazio faltsua ematen du, dauden arriskuei buruz hezi egin behar ditugunean” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

Hala ere, guraso-kontrolako gailuen erabilerak, seme-alabak babesteko diseinatuta egon arren, estres-iturri gehigarri bat sortzen du gurasoentzat. Gailu horiek etengabe monitorizatu eta eguneratu behar dira, eta hori estutasun-iturri bihurtu daiteke, eta seme-alaben gainbegiratze eta pribatutasunaren artean oreka egokia aurkitzeko kezka sortzen da, gehiegizko zaintzak konfiantza-harremana kaltetu dezakeelako.

Gainera, **nerabeek gizartean duten ospe txarrak**, sarritan pertsona errebelde edo problematiko gisa etiketatuak, familia-estresa areagotzen du. Egia esan, nerabe askok ez dute jokabide desegokietan parte hartzen, eta beren nortasuna eta autonomia aztertzen ari dira. Gizarte-pertzepzioaren eta errealitatearen

<sup>46</sup> Gizarte Eskubideetako eta 2030 Agendako Ministerioa (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos*. Centro Reina Sofía de FAD Juventud. Madrid.

<sup>47</sup> Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila. Euskadiko adikzioei buruzko inkesta 2023.

<sup>48</sup> Hiesaren eta Sexu Transmisiozko Infekzioen Planak Gazteen Euskal Behatokiari emandako datuak.

arteko alde horrek tentsio gehigarria sortzen du; izan ere, gurasoek, estereotipo eta aurreiritzi negatiboen eraginez, zalantzan jar dezakete beren seme-alabengan konfiantza osoa izatea.

» *“Nerabeek oso fama txarra dute, eta horrek baldintzatu egiten gaitu haiekin harremanetan jartzeko moduan; nerabezaroaz ez gozatzea eragiten digu, etapa zoragarria dena” (13 eta 18 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea).”*

## 5.2 Familia-estresa eragiten duten kanpo-faktoreak

### >> Hazkuntza modu positiboan gauzatzeko gizarte-sentsibilizaziorik eta -babesik eza



Ikerketa honen esparruan galdetutako pertsona guztiek aho batez adierazi dute familia-estresa **hazkuntza eta hezkuntza era positiboan egiteko gizarte-sentsibilizaziorik eta -babesik ezak ere baldintzatzen duela**. Gabezia hori **gehiegizko indibidualismoaren** eta gure gizartean nagusitzen den **ikuspegi helduzentristaren** bidez agertzen da.

Familiek, hazkuntza-garaian, beren lanean bakarrik daudela sentitzen dute askotan, **komunitatearen eta erakundeen beharrezko laguntzarik gabe**. Egoera horrek, gurasoen gaineko karga emozionala eta fisikoa areagotzeaz gain, haurren hazkuntza beren ardura eksklusiboa delako ideia indartzen du, **gizarte-inguruneak umeen garapenean duen garrantzia kontuan hartu gabe**.

Gainera, testuinguru indibidualista horrek **laguntza-sare informalak sortzea zaildu dezake**. Familientzat, gizarte-babesik ezak estresa nabarmen areagotzea dakar. Informazio kontraesankorra darabiltenean, gainezka senti daitezke erabaki zuzenak hartzeko erantzukizunagatik eta **seme-alaben beharrianak eta gizarte-espektatibak asetzeko presioagatik**. Estres horrek neke emozionala eta fisikoa eragin dezake, eta familiaren bizi-kalitatean eta garapenaren lehen etapetan eragin negatiboa izan dezake.

Era berean, gizartea, oro har, seme-alaben hazkuntza eta heziketarekiko **gizartearen nolabaiteko sentsibilizaziorik eza** sumatzen da. Guraso-praktika guztiak epaitu eta kritikatzeko dira, eta horrek ezinegon handia sortzen die betetzen duten rol edo eginkizunean besteen aldetik ulertu ezin handia sumatzen duten familiei.

» «*Maila sozialean familiak eta haien egiteko modua epaitzea... familia bakoitzak erabaki beharko luke zer den berarentzat onena*» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Sentsibilizazio eta babes sozialik ezak ere eragina izan dezake ‘familia anitzetan’. Adibidez, familia homoparentalek ohikoagoek baino estres handiagoa izan dezakete faktore sozial eta kulturalen ondorioz. Zenbait testuingurutan, familia horiek aurreiritziak eta diskriminazioa jasaten dituzte, eta horrek tentsio gehigarriak eragin ditzake eguneroko bizitzan, haien ongizate emozionalari eta sozialari eraginez. Eskola- edo komunitate-ingurune jakin batzuetan ordezkaritzarik eta onarpenik ez izateak bakartzea ere eragin dezake, familiako kide guztien osasun mentalean eraginez eta etorkizuneko belaunaldien garapena arriskuan jarritz.

### >> Familia- eta lan-bizitza uztartzeko eta hazkuntzan laguntzeko politika eta baliabide publikoen falta

Hazkuntzan familiei laguntzeko politika eta baliabide publikorik ez izateak nabarmen eragiten du estresean, batez ere **haurtzaroko etapa goiztiarrenetan**. Neurri egokirik –hala nola guraso-lizentzia hedatuak, haurtzaindegiz-zerbitzu irisgarriak eta arrazoizko prezioan, eta edoskitzeari eta haurren osasunari laguntzeko programarik– ez badago, familiek presio handia pairatzen dute lanaren eta seme-alaba txikien zaintzaren eskakizunak orekatzeko.



» *Hazkuntzari laguntzeko politikak behar dira, estresa murrizten eta hazkuntzan erantzunkidetasuna sustatzen lagunduko dutenak*» (Pertsona aditua).

Lehen haurtzaroan, **familiek denbora eta baliabideak behar dituzte** etengabeko zaintza intentsiboa eta jarraitua emateko, hori funtsezkoa baita haurren garapen emozional eta kognitiborako. Kontziliazioa sustatzeko politika publiko egokiak falta direnez, familia askok —eta bereziki amek— lan-jarduna murriztu behar izaten dute edo haien ibilbide profesionalak eten behar izaten dituzte aldi baterako, horrek familiaren egonkortasun ekonomikoan, zein lan-arloko genero-desberdintasunetan dituen ondorioekin. Halaber, denboraren mugak eta antolaketaren presioa direla eta, familia batzuk kanpoko zaintza-baliabideak modu goiztiarrean erabiltzen hasten dira kontziliazioa bermatu ahal izateko (adibidez, eskolaz kanpoko jarduerak). Azterketa honetan elkarriketatutako aditu batzuen arabera, praktika hori ez da haurren behar ebolutiboetara egokitzen beti.

» *“Ahoa betetzen zaigu familia-kontziliazioarekin, eta gezurra da, ez da halakorik existitzen. Adibidez, oraintxe bertan 7 urteko semea gaixorik dago. Aitona-amonarik izango ez bagenu, bakarrik geldituko litzateke” (7 eta 12 urte arteko seme-alabak dituen gizonezkoa).*

**Hazkuntzak familiengan duen inpaktu ekonomikoa** aipatu dute pertsona batzuek. Seme-alaben zaintzarekin eta heziketarekin lotutako gastuak —hala nola elikadura, etxebizitza, eskolako materiala, eskolaz kanpoko jarduerak, zaintzak, garraioa edo osasuna— etengabeko presio ekonomikoa dira familientzat. Familiei ekonomikoki laguntzeko dirulaguntzak eta prestazio publikoak dauden arren, kasu askotan ez dira nahikoak izaten hazkuntzaren gastu erreala konpentsatzeko, eta horrek kezka, ziurgabetasuna eta tentsioa sortzen ditu familian. Egoera horrek eragina izan dezake ongizate emozionalean, eguneroko antolaketan, eta hezkuntzako eta aisialdiko baliabideen sarbidean, eta desoreka sozialak erreproduzitu eta familia-estresa areagotu dezake.

» *“Nik ez daukadanez familiarik hemen, lanaldia murriztea planteatu nuen adingabeak zaintzeko, baina soldataren zati bat kentzen dizute eta 200 euroko konpentsazioa ematen dizute hilean. Horrekin ez dut ezer egiten... Kontziliazio-politikak daudela esatea itxura hutsa da, errealitatean ez dago laguntzarik. Nik pertsona bati ordaindu behar izan diot. Ezin diot lan egiteari utzi, gastu handiak ditudalako...” (7 eta 12 urtera arteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *Kontziliaziorako dirulaguntzak ez dira nahikoak, berandu iristen dira, eta ez dago argi zer eta noiz emango dizuten... Baliteke familia pobretzea ere. Zenbateko ekonomikoa ez du konpentsatzen... Gastu handiko unea da...” (7 eta 12 urte arteko seme-alabak dituen gizona).*

Estresarekin lotutako beste alderdi kezagarri bat **aisialdi eta denbora librearekin** dago lotuta. Familiaren estresa areagotu egiten da **elkarrekintza eta gozamen kolektiboa sustatzen duten gune- eta jarduera-faltagatik**, eta horrek presio gehigarri bat sortzen du gurasoengan seme-alabak entretenitzeko eta, aldi berean, banaka erlaxatzeko moduak aurkitzeko. **Aste barruan eta asteburuetan haurrentzako jardueren eskaintza zabalagoa eta dibertsifikatuagoa** falta da, **baita oporraldietan ere**, zeren eta, jarduera horiek baleude, zama arintzen lagunduko lukete, familia-kohesioa sustatu eta estresa murriztuko duen ingurune egituratu eta atsegina eskainiz.



Horri dagokionez, **zenbait alditan udal-ekipamenduen irisgarritasun eta erabilgarritasunari** buruzko kezka azaldu dituzte familiek. Gainera, kirol-ekipamendu publikoetan eskaintzen diren kirol-ikastaroetan eskaera eta itxarote-zerrenda handiak daudela adierazi da, eta horrek zaildu egiten du jarduera horietan parte hartu ahal izatea, plaza-murrizketengatik eta aurretiazko hautaketa-prozesuengatik.

» «Liburutegia ez dago irekita haurrak eskolatik ateratzen direnean» (0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea)

» «Itxaron-zerrenda asko daude; ezin dituzu beti nahi dituzun jardueretan izena eman» (0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Futbolean ibili nahi badute, ezin dute, aurretiko hautaketa dago eta ez dituzte beti hartzen» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Era berean, adierazi dute **oporraldietan aisialdiko eta denbora libreko baliabiderik ez izateak eta dauden batzuk ez ezagutzeak** eguneroko zaintza eta ardurei (lanekoei, eguneroko zereginei...) jarri beharreko arreta deskonpentsatzen duela, eta estres nabarmena sortzen duela familia-sisteman. Une hori erronka handia da familia askorentzat; izan ere, oporrak, atsedenerako denbora izan beharrean, estres eta kezka gehiagorako denbora bihurtzen dira, eta, kasu askotan, familien gastu ekonomiko garrantzitsua eginez konpontzen da.

» «Kalitatezko denbora oporretan eta asteburuetan izaten da, baina errutinaren aldaketa da, eta estres handia sortzen du; gauza asko egin behar dira» (0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea).

## >> Lan-sistemaren zurruntasuna

Aho batez, familiek uste dute **familia eta lana uztartzeko zailtasunak** garrantzi handiko faktorea direla estresari dagokionez, familiaren testuinguruan. Etapa guztietan identifikatu da **laneko eskakizun eta gainkargak sarritan eragiten diotela familia-dinamikari**, eta horrek tentsio- eta estres-giroa sor dezakeela etxean; izan ere, gurasoek zailtasunak izaten dituzte beren lan-konpromisoak seme-alaben arreta eta zaintzarekin orekatzeko. Gainera, **denborarik ezak eta pilatutako nekeak eragin negatiboa izan dezakete familia-denboraren kalitatean**, eta gurasoek beren seme-alaben bizitza pertsonalean modu aktiboan parte hartzeko duten gaitasuna murriztu dezakete.



» «Babes soziala falta da seme-alaben hazkuntzan eta heziketan, eta oso konektatuta dago baita ere lanarekin. Uste dut sentsibilizazio handia dagoela lanarekiko eta behar pertsonalekiko, baina ez familiekiko eta familioi gertatzen zaigun horrekiko» (7 eta 12 urte arteko seme-alabak dituen gizona).

Lan-arloko gainkargak eta bizitza profesionala eta familiakoa uztartzeko zailtasunek **erru-sentimendu indartsua** eragin dezakete gurasoengan, seme-alabak zaintzeko eta laguntzeko denbora nahikorik edo eskuragarritasunik ez dutela sentitzen dutelako. Ondoez emozional horrek familia-estresa areagotzen du eta eragin negatiboa izan dezake helduen ongizate psikologikoan eta etxeko giro emozionalean.

» «Oso lotuta gaude lanarekin, asko inplikatzeko gara, eta gure akatsa da, gero ez dut erabateko arretarik jartzen nire semearekin» (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Batzuetan oso nekatuta egoten naiz, eta ezin izaten dut seme-alabekin nahi nukeen guztia egin» (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» «Lana eramaten duzu etxera eta mutikoek agian zurekin egon nahi dute, baina zuk lana egin behar duzu» (13-18 urteko seme-alabak dituen gizona).

Familia eta lana bateragarri egiteko zailtasunek **produktibitatea murriztea**, lan-konpromisorik ezaren pertzepzioa eta, muturreko kasuetan, enplegua galtzeko arriskua ere ekar dezakete. **Lan-ziurgabetasunak** estres-geruza gehigarri bat jartzen du familietan, eta horrek kide guztien egonkortasun ekonomikoari eta ongizate emozionalari eragin diezaieke.

Halaber, familiek diote **kontziliatzeko zailtasunak asko areagotzen direla seme-alaben oporren garaian eta eskolarik gabeko egunetan**. Eskolako egutegira, oporretara eta eskolarik gabeko beste une batzuetara egokitu

ahal izateko, egokitzenak egin behar izaten dituzte lanaldian, gurasoak seme-alabekin egon ahal izateko eta horrek ondorio ekonomikorik edo profesionalik ez izateko. Egoera horrek agerian uzten du kontziliazio-politika malguagoen eta eskola-ordutegietara egokituagoen beharra, familien eguneroko errealitateak kontuan hartuko dituztenak eta lan-bizitzaren eta familia-bizitzaren arteko uztarketa eraginkorra eta iraunkorra ahalbidetuko dutenak.

» “Eskolara egokitzea, oporrak... lanaldia murriztu beharko litzateke, baina soldatan eraginik izan gabe” (0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Egun gutxiago lan egin behar dut, horrek diru gutxiago izatera eramaten nau, eta horrek estres handia sortzen dit” (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).

**Emakumeek erronka gehigarri egin behar diete aurre arlo horretan, genero-itxaropen tradizionalen ondorioz;** izan ere, itxaropen horiek, askotan, emakumeak kokatzen dituzte beren seme-alaben zaintzaren eta heziketaren arduradun nagusi gisa Zama hori larriagotu egiten da emakumeek ere ordaindutako enplegu baten eskakizunak bete behar dituztenean, **malgutasunik gabeko ordutegiei eta lanbideari eusteko presioari aurre eginez.**

» “Emakume izateagatik neurri horietakoren batez baliatzen banaiz, nire proiektzio profesionala geldiarazi egin da. Gainera, ordu-murrizketa hartzen badut edo etxean geratzen banaiz semea gaixorik dagoelako... ez dago ondo ikusia nire arduradunen artean” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Emakumeek ere, askotan, **lan-murrizketak behar izaten dituzte beren seme-alabak jagon edo zaindu ahal izateko**, genero-arrakalari dagokionez kontziliazioak dituen erronken adierazgarri argia. Lanorduak murriztean, emakumeek diru-sarrerak murrizteaz gain, gorago igotzeko eta garapen profesionalerako aukerak ere murrizten dituzte, eta, horrela, lan-eremuko genero-arrakala betikotzen da.

» “Emakumeek ez ezik, gizonak ere lanaldia murriztu behar dute, seme-alabak zaindu gabe ez uzteko” (0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Zu lan-elkarrizketa batera zoazenean, galdetzen dizute ea umerik duzun? Niri beti” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Horri dagokionez, azken Urteko Lan Inkestaren<sup>49</sup> arabera, EAEn, senitartekoak zaintzeko eszedentzia hartzen duten pertsona guztien % 24,1 dira gizonak, eta **seme-alabak zaintzeko eszedentzia erabiltzen dutenen % 14,1 baino ez dira gizonak.**

» “Nire lanean ez dut ezagutzen lanaldi-murrizketa duen gizonik, bat ere ez. Gaizki ikusia dago” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).

» “Orain, araudi gehiago daude, baina gizonak ez dute baja osoa hartzen” (13-18 urteko seme-alabak dituen emakumea).

Era berean, lana, familia eta norberaren bizitza uztartzeari buruz EAEn egindako azken inkestan<sup>50</sup>, **etxetik kanpo lan egiten duten eta 15 urtetik beherako seme-alabak dituzten emakumeek batez beste 1,1 ordu gehiago ematen dituzte egunean horiek zaintzen egoera berean dauden gizonak baino** (4,7 eta 3,6 ordu, hurrenez hurren). Gainera, emakumeen erdiek baino gehixeagok (% 53,1) bost ordu edo gehiago ematen dituzte egunean seme-alabak zaintzen; gizonen kasuan, horiek % 29,8 dira, eta hirutik batek (% 33,5) bi ordu edo gutxiago ematen ditu seme-alabak jagon edo zaintzen.

Bereziki, emakume batzuek adierazi dute, zaintzan aritzeko lanpostua uztea erabaki dutenean, **beste lankide batzuen aldetik estigmatizatuta sentitu direla.** Gainera, adierazi dute lan-sistemak ez duela errazten langileak

<sup>49</sup> LAN ETA GIZARTE GAIETAKO MINISTERIOA. Encuesta Anual Laboral. 2023.

<sup>50</sup> EUSTAT. Laneko bizitzaren, familiako bizitzaren eta bizitza pertsonalaren kontziliazioari buruzko inkesta. 2022.

sentsibilizatzea horrelako erabakiak hartzen dituzten emakumeen inguruan. Kausen artean, matxismoa eta lan-espektatibak daude, eta pertsonen egunerokotasunean lanari ematen zaion pisu soziala.

» *“Niri esan didate hobe dela nik lan egin eta beste pertsona bati ordaintzea nire semea zaindu dezan, nahiz eta nire erabakia izan, neuk hazi nahi dudalako” (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

Hala eta guztiz ere, kontziliazioan laguntzeko lan-politikarik ez dagoenez, emakumeek erabaki zailei aurre egin beharra izaten diote beren lanbideari denbora eskaintzearen edo familia-premiei lehentasuna ematearen artean. Horri dagokionez, azterlan honetan parte hartu duten emakume batzuek **balorazio positiboa egin dute azken urteetan kontziliazioari laguntzeko politika publikoetan egindako aurrerapenei buruz**. Hala ere, uste dute oraindik **ez direla nahikoak**, eta uste dute beharrezkoa dela familiei eta emakumeei ildo horretan laguntzen jarraitzea.

» *“Hobekuntzak egin dira hazkuntzarako laguntzetan, guraso-baimenetan, baina bide luzea dago oraindik, esaterako, enpresen, ETEen eta autonomoen malgutasunari dagokionez...” (7 eta 12 urte arteko seme-alabak dituen gizonezkoa).*

## >> Lan-sistemaren eta hezkuntza-sistemaren arteko bateraezintasunak

**Hezkuntza-sistemaren eta lan-sistemaren zurruntasuna eta bateraezintasuna** dira familientzako beste kanpoko estres-faktoreetako bat. Eskola-ordutegi ez oso malguk, egutegi akademikoaren antolaketak, hezkuntzako betebeharrak, lanaldi urrunek eta egokitzeko aukera eskasek zaildu egiten dute **laneko bizitza, familiakoa eta pertsonala uztartu ahal izatea**. Malgutasun-falta hori dela eta, familiak etengabeko egokitzapenak egin behar dituzte eguneroko antolaketan, eta horrek nekea, tentsioa eta kontrol-faltaren sentsazio etengabea eragiten ditu. Zurruntasun horren inpaktua are handiagoa da enplegua moldatzeko aukera gutxiago duten familien kasuan, eta horrek estresa eta familiaren gainkarga areagotzen ditu.



» *“Hezkuntza-sistema ez da oso malgua batzuetan. Badirudi kontziliazioaren ardura lan-sistemarena dela soilik, eta ez hezkuntza-sistemarena, neurri handi batean geldirik baitago” (Pertsona aditua).*

» *“Hezkuntza-sistemaren logika ez dator bat lan-sistemarekin” (0-6 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *“Hezkuntza-sistemak bere ordutegiak ditu eta oso nekez aldatzen ditu” (Pertsona aditua).*

Halaber, familiak nabarmendu dute estresa areagotu egiten dela **eskola-oporraldian**, laneko erantzukizunak eta seme-alaben zaintza uztartzeko zailtasuna dela eta. **Eskola-egutegiak eta enpresa askotan hezkuntza-politika malgurik ez izateak** are gehiago zailtzen dute egoera, eta familiak etengabeko borrokan uzten ditu oporraldietan beren betebeharrak profesionalak seme-alaben arreta eta entretenimenduari orekatzeko.

» *“Oporren arazoa da zuk ez dituzula haiek dituzten opor-egun berak. Haiek libre dauden bitartean, zuk janaria jartzen, garbigailuak jartzen eta lanean jarraitu behar duzu... Hiru hilabete oporretan eman ondoren, ikastolara itzultzeko gogoia izaten duzu.” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).*

» *“Oporretako hiru hilabete, gehi Inauteriak, gehi Aste Santua... familia-kontziliazioa erokeria da” (0-6 urteko seme-alabak dituen gizona).*

Hezkuntza-sistemaren zurruntasunak ere **eragin handiagoa du emakumeengan**, askotan zaintza-ardura gehienak beren gain hartzen dituzte eta. Eskola-ordutegietan malgutasunik ez izateak eta kontziliazioa

erraztuko duen politikarik ez izateak **genero-desberdintasunak larriagotzen dituzte, eta ama askok beren lanorduak murriztu behar izaten dituzte, baita beren lanbidea utzi ere, seme-alaben hezkuntza- eta zaintza-premiei erantzun ahal izateko**. Horrek lan arloko genero-arrakala betikotzen du, emakume askoren garapen profesional eta ekonomikorako aukerak mugatuz.

Familia batzuek eskola-eremuari buruz aipatzen duten beste alderdi batek zerikusia du **familien eta ikastetxeen arteko komunikaziorik eta harreman irekien eta konfiantzarik ezarekin**. Batzuetan, familiek eskola-sistemaren nolabaiteko mugiezintasuna sumatzen dute familia-ongizatearen alde. Batzuek uste dute eskola-komunitatearen erabaki asko alde bakarretik hartzen dituela ikastetxeak, familien beharrianak behar bezala kontuan hartu gabe.

» *“Hezkuntza-sistemaren inplikazioa argia iruditzen zait. Nik gatazka bat sumatzen dut hezkuntza-sistemaren eta familien artean. Irakasleak kexu dira familiek hezkuntzaren ardura edo erantzukizun osoa hezkuntza-sisteman jartzen dutelako. Baina, bestalde, hezkuntza-sistemak, batzuetan, estres handia eragiten duten ideiak transmititzen dizkie familiei (bilera-ordutegiak, egutegiak...)” (Pertsona aditua).*

Kontuan izan behar da, gainera, ikastetxea funtsezko lekua dela haur eta nerabeentzat, denbora asko igarotzen baitute bertan, eta tentsioak, arazoak eta eztabaidak sortzen dira, bai irakasleekin, bai beste ikasle batzuekin, eta horrelakoek estres-dosi handia ekar dezakete.

» *“Ikastolako arazoek ere asko estresatzen dute” (10 urteko haurra).*

## >> Eskolako gainkarga eta hezkuntza-etaparen aldaketak

Eskola-zama handiegia gero eta kezka handiagoa da zenbait familiarentzat. Eskolako lanek, dagozkien azterketekin batera, gehiegizko karga izan daitezke ikasleentzat eta, batzuetan, baita haien familientzat ere, eta horrek eragin negatiboa izan dezake haien osasun mentalean (lo egiteko eta atsedeen hartzeko arazoak, presioa eta antsietatea...). Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) egindako ikerketa baten arabera, Espainiako 11 urteko neskatoen % 25ek eta mutikoen % 34k diote etxeko eskola-lanen presioa sentitzen dutela, eta ehuneko horrek gora egiten du adinarekin: 13 urterekin % 55ek esaten du hori eta 15 urterekin % 70ek<sup>51</sup>.



» *“Gurasoek irakasleei esan beharko liekete hainbeste etxeko lan ez jartzeko” (11 urteko umea).*

» *“Irakasgai guztiak batera jartzen dizkigute eta orduan dena batera ikasi behar dugu. Gauza bakoitzetik apur bat ikasi behar dugu, eta ezin dugu ezertaz askorik ikasi” (11 urteko neska).*

Azken PISA txostenaren<sup>52</sup> arabera, Espainian, ikasleek batez beste 18,2 ordu ematen dituzte astean etxean eskola-lanak egiten eta ikasten. Denbora hori Ekonomia Lankidetzeta eta Garapenerako Antolakundeko (ELGA) herrialdeetan ikasleek emandako 17,1 orduko batez bestekoa baino apurtxo bat handiagoa da. Aditu batzuen arabera<sup>53</sup>, Lehen Hezkuntzako lehen mailan etxeko lanek ez lukete egunean hamar minutu baino gehiago hartu behar, astelehenetik ostegunera, mailaz aurrera egin ahala bakoitzean hamar minutu gehitzeko, eta gehienez egunean bi ordu Bigarren Hezkuntzan.

<sup>51</sup> Osasunaren Mundu Erakundeak (2012). *Children (HSBC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey Health Policy for Children and Adolescents*, 6. zka.

<sup>52</sup> OECD (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption*, PISA, OECD Publishing, Paris.

<sup>53</sup> Cooper, H. (2007). *The Battle Over Homework: Common Ground for Administrators, Teachers, and Parents*. Sage, Londres eta Feito Alonso, Rafael (2020). *Los deberes escolares. Un análisis sistematizado con especial referencia al caso español*. Contextos educativos, 25. zk.

Emaizta akademiko onak lortzeko presioak, ikasketei eskainitako ordu-kopuru handiarekin batera, tentsio-giroa sor dezake etxean. Gurasoek beren seme-alabak gainbegiratu edo presionatzeko beharrezana senti dezakete, beren erantzukizun akademikoak bete ditzaten, eta horrek gatazkak eta familia-estresa areagotu ditzake. Gainera, azterlan honetan parte hartu duten gurasoek adierazi duten moduan, beti ez dute jakiten zein rol edo eginkizun bete behar duten eskolako lanetan laguntzeari dagokionez.

» *“Etxeko lanak oso estresagarriak dira haurrentzat. Gainera, desorientazioa dago, ikastetxe batzuetan gurasoek lagundu behar dutela esaten dutelako, eta beste batzuetan ez. Ez dago irizpide komunik”. (7-12 urteko seme-alabak dituen emakumea).*

» *“Azken azterketetarako ikasi behar izatea eta, gainera, etxean ama oihuka izatea, duela bi aste lan bat gainditu ez dudalako, horrek estres handia sortzen dit (12 urteko haurra).*

Ildo horretan, orain arte egindako eskola-lanei buruzko mundu mailako ikerketarik handienak<sup>54</sup> ondorioztatu du gurasoen laguntza kaltegarria dela laguntza hori denbora kontrolatzera mugatzen denean edo gurasoek zuzenean seme-alaben etxeko lanak egiten dituztenean. Gurasoen eginkizunak leku egokia eta denbora nahikoa ematera mugatu behar du seme-alabek beren kasa egin ahal izateko etxeko lanak, baina edonola ere ez gurasoek zuzenean egiteko.

Goi mailako hezkuntzako etapetan, **errendimendu akademikoarekin eta batez besteko nota altua lortzearekin lotutako presioak** eskolako gainkarga areagotzen du, unibertsitate-ikasketa batzuetara sartzeko beharrezkoa izaten baita. Exijentzia horrek estres eta antsietate maila handia eragin dezake ikasleen artean, beren etorkizun akademiko eta profesionala emaitza oso zehatzen eta, batzuetan, lortzeko zailen araberakoa izango dela sentitzen baitute. Era berean, presio hori familiara iristen da, eta kezka, tentsio emozionala eta ikasketen gaineko laguntza intentsiboa areagotu egiten dira. Horrek eragina izan dezake bai gazteen, bai familien ongizate psikologikoan.

Horrez gain, **etapa aldaketak eta ikastetxe aldaketak**, esaterako eskolatik institutura edo institututik unibertsitatera igarotzea, une bereziki zaurgarriak eta estresagarriak izaten dira haur eta gazteentzat. Trantsizio horietan ingurune, arau, eskakizun akademiko eta harreman sozial berrietara egokitu behar dute, eta horrek ziurgabetasuna, porrot egiteko beldurra eta presio emozionala eragin ditzake. Kasu batzuetan, prozesu horiek etapa ebolutibo sentiberetan gertatzen dira, eta horrek estresa areagotzeaz gain, eragina izan dezake ikasleen ongizatean eta familien giro emozionalean. Halaber, beharrezkoa da aintzat hartzea **gurasoek kezka handia izaten dutela etapa horietan** seme-alaben egokitzeko gaitasunaren, errendimendu akademikoaren eta ongizate emozionalaren gainean, eta horrek etxeko giro emozionala intentsifikatu dezakeela.

## >> Etxebizitza egokirik eta ingurune segururik ez edukitzea

Familia-estresa nabarmen areagotzen da **familiak etxebizitza egokirik ez duenean**; izan ere, bizi-baldintza desagokiek zuzenean eragiten dute familia-sistema osoaren ongizate emozional eta fisikoan.

<sup>54</sup> Xu, Jianzhong eta Núñez, José Carlos (2023). “Homework Purposes in Eighth Grade Students: Identifying Student Profiles and Their Relationship with Homework Effort, Completion, and Achievement”, in *Psicothema*, 35. lib. (2.zk.).

Bizitegi-ziurgabetasuna, etxebizitzaren kostu altua, pilatuta bizitzea edo bizitzeko baldintza egokirik ez edukitzea **etengabeko kezka- eta tentsio-iturria** dira, eta familiaren ongizate emozionalean eta egonkortasunean eragiten dute. Etxebizitzak funtzio materiala betetzeaz gain, atsedean hartzeko, intimitaterako eta bizikidetzarako espazio garrantzitsua da; baldintza horiek ez badaude bermatuta, eguneroko estresa areagotu egiten da eta eragin negatiboa izan dezake familiako harremanetan, buruko osasunean eta haurren eta nerabeen garapenean. Inpaktu hori bereziki handia da baliabide ekonomiko gutxien dituzten familietan edo egoera sozial zaurgarriagoan daudenetan.



Horri dagokionez, Save the Children-ek EAEn hazkuntzaren kostuari buruz egindako azken txostenak ohartarazten du familien gastu nagusia, kontziliazioaren ondoren, etxebizitzarena dela. Etxebizitza da, etapa guztietan, hazkuntzaren bigarren edo hirugarren gastu nagusia. Bizitzako lehen urteetan pisu handiagoa du, eta adinean aurrera egin ahala behera egiten du, baina kostua egonkor mantentzen da (131 € hilean seme-alaba bakoitzeko)<sup>55</sup>.

» *“Zure etxeko bizi-baldintzek familia-estresa areagotzen edo murrizten dute, hori argi dago”. (Pertsona aditua).*

Azkenik, eta beti zuzenean etxebizitzarekin lotuta ez egon arren, **inguruneen eta hirien kalitateak** rol garrantzitsua du familia-estresa murrizteko garaian. Espazio publiko seguruak, berdeguneak, hurbileko zerbitzuak, eta hezkuntzako eta komunitateko ekipamendu irisgarriak edukitzeak, zein haurrentzat eta zaintzentzat pentsatutako hiri-inguruneak izateak familien eguneroko bizitza errazten du eta haien ongizatea hobetu. Ingurune lagunkoiagoak eta bizigarriagoak izateak kontziliazioa, laguntza komunitarioa eta aisialdi partekatua sustatzen ditu, eta gurasoen gainkarga, isolamendua eta estres-sentsazioa murrizten laguntzen du.

<sup>55</sup> Save the Children (2022). *El Coste de la crianza en Euskadi*. Save the Children España.

## 6. Familia-dinamikan eragina duten barne- eta kanpo-faktoreei buruzko ondorioak

Atal honetan, familiaren dinamikan eragina duten **barneko eta kanpoko faktoreei** buruzko ondorio nagusiak aurkezten dira. Familiek hainbat egoerari aurre egin behar dioten heinean, hala nola antzutasunari edo ernalezintasunari eta ugalketa lagundurako tratamenduei, presio sozialari eta baliabiderik ezari, estresaren eta zaurgarritasun emozionalaren sare konplexua nabarmentzen da. Faktore horiek gurasoei eragiteaz gain, ondorio adierazgarriak dituzte seme-alaben ongizatean eta familiaren egituraren bertan. Ondorio horietan laburbiltzen da esperientzia eta erronka horiek zer eragin duten familia-sistema eratzen duten pertsona guztien gainkarga emozionalean, rol edo zereginen berrantolaketan eta osasun mentalean.

1. **Antzutasuna eta lagundutako ugalketarako tratamenduak:** Antzutasunak familia-estresaren ziklo bat sortzen du, frustrazio emozionalak, kostu ekonomikoak eta bete gabeko itxaropenek areagotua eta bikote-dinamikan eragin sakona izan dezakeena. Gainera, esperientzia horrek askotan gainkarga emozionala eragiten du emakumeengan, haiek hartzen baitute zama mental handiena.
2. **Galera perinatala:** Galera perinatalak areagotu egiten du familia-estresa, askotan ikusezin bihurturiko dolua gehitzen baitu, bakardadean bizi ohi duten familiekin, eta horrek egonkortasun emozionalari eta etxe barruko harremanei eragiten die.
3. **Haurdunaldi, erditze eta erditu ondoko arazoak:** Jaio aurreko estresak eta erditu osteko depresioak tentsioak sortzen dituzte familia-nukleoan, eta horrek amari eta bikotekideari eragiten die, baita umetxoarekiko loturari ere. Emakumeek zaurgarritasun emozionalaren plus adierazgarriari aurre egin behar diote, prozesu horiekin lotutako zama dela eta.
4. **Familia-harremanen berrantolaketa:** Seme edo alaba bat etortzeak familia-dinamika eraldatzen du, eta estres-ingurune bat sor dezake rola, ardura edo erantzukizunak eta denbora birbanatzeagatik, eta horrek gatazkak eta urruntzea eragin ditzake bikotean.
5. **Neke fisiko eta mentala:** Lorik ezak eta zereginen gainkargak eragindako etengabeko akidurak larri eragiten du pertsona zaintzaileen osasun fisiko, emozional eta psikologikoan, *guraso-burnouta* eta seme-alabekiko deskonexio emozionala eraginez. Zama hori bereziki nabarmena da bularra ematen duten emakumeengan edo guraso bakarreko hazkuntza-egoeretan.
6. **Laguntza-sarerik eza:** Laguntza-sarerik ez izateak bakardade- eta estres-sentsazioa areagotzen du familietan, eta zaildu egiten du hazkuntza-eskakizunak kudeatzea. Laguntza-sareak funtsezkoak dira gainkarga emozionala eta fisikoa arintzeko, batez ere guraso bakarreko eta hirietako familietan.
7. **Nork bere burua zaintzeko denborarik eza:** Familia- eta lan-erantzukizunek norberaren zaintza bigarren mailan uzten dute askotan, nahiz eta zaintza hori funtsezkoa izan oreka emozionalari eusteko. Emakumeek joera handiagoa dute beren denbora pertsonala sakrifikatzeko, eta askotan erru-sentimenduak izaten dituzte.
8. **Gainkarga fisikoa, mentala eta emozionala:** Hazkuntzaren eta eguneroko arduren konbinazioak gainkarga sortzen du zaintzaileengan, haien autokontrolerako gaitasunari eraginez eta higadura emozionala areagotuz, batez ere emakumeengan, zama handiena beren gain hartzen dute eta. Karga mentalaren eta emozionalaren erantzunkidetasuna funtsezkoa da, baina zaila da kuantifikatzea.

9. **Familia-gatazkak:** Familia-eztabaidek estresa eta antsietatea sortzen dute, eta eragin negatiboa izaten dute helduengan eta adingabeengan. Tentsioek ondorio iraunkorrak izan ditzakete gazteenen osasun mentalean, batez ere lehen haurtzaroan.
10. **Gehiegizko hazkuntza-jarraibideak:** Hazkuntzari buruzko informazioa eskuratzeko aukerak gehitu egin dira, nahasmena eta “idealak” omen diren metodoak betetzeko presioa sortuz, eta horrek errua eta estresa eragin ditzake familia-giroan.
11. **Gizarte-lehia:** “Gurasotasun perfektu”aren aldeko presioak lehiarako eremu bihurtzen du hazkuntza, itxaropen handiak ezarritik eta beste familia batzuekin alderatuz, horiek familia-sisteman estresa sortzen dutelarik.
12. **Gehiegi babestearen ondorioak:** Gehiegizko babesa ematen duten hazkuntza-estiloek seme-alaben autonomia-trebetasunen garapena muga dezakete, baita familia-estresa areagotu ere, gurasoak emozionalki nekatu egiten ditu eta.
13. **Teknologia berrien nonahikotasuna:** Teknologiak gehiegi erabiltzeak belaunaldien arteko gatazkak eta familia-komunikazioan deskonexioa sortzen ditu, tentsioa eta frustrazioa areagotuz.
14. **Seme edo alabaren gizarte-bakartzea eta eskola-jazarpena:** Lagunik ezak eta eskola-jazarpenak larritasuna sortzen dute gurasoengan eta familia-dinamikari eragiten diote, eta arazo emozionalak sortzen dituzte bai biktimen, bai erasotzaileen familietan.
15. **Kontrola galtzeko beldurra:** Nerabezaroan seme-alaben jardueri buruzko ziurgabetasunak eragindako estresak antsietatea areagotu dezake, eta komunikazio irekia eta konfiantza zaildu.
16. **Hazkuntza modu positiboan gauzatzeko gizarte-sentsibilizaziorik eta -babesik eza** Indibidualismoak eta helduzentrisismoak ingurune bat sortzen dute, non familiak batzuetan bakarrik sentitzen diren seme-alabak hazteko lanean; horrek familia-estresa areagotzen du.
17. **Kontziliaziorako eta seme-alaben hazkuntzan laguntzeko politika eta baliabide publikoen falta:** Politika egokirik ez izateak –adibidez, guraso-baimenak eta haurtzaindegi-zerbitzuak– genero-desberdintasunak betikotzen ditu eta familien gaineko presioa areagotzen du.
18. **Lan-sistemaren zurruntasuna:** Lan-eskakizunek zaildu egiten dute familia-premiei erantzutea, tentsio- eta erru-giroa sortuz. Galera ekonomiko nabarmenik gabe hazkuntzaz gozatzeko baliabiderik ez izateak kontziliazioa oztopatzen du.
19. **Lan-sistemaren eta hezkuntza-sistemaren arteko bateraezintasunak:** Eskola-ordutegien malgutasun faltak eta hezkuntza-errealitatea gurasoen lan-errealitatearekin uztartzeko zailtasunek familia-estresa areagotzen dute.
20. **Eskolako gaitzakeria eta hezkuntza-etaparen aldaketak:** Eskolako lan gehiegi izateak eta presio akademikoak haurren eta nerabeen osasun mentalari eragiten diote, eta estresa sortzen dute familian, gainbegiratzeko beharrianagatik. Halaber, hezkuntzako ziklo-aldaketak egoera bereziki zaurgarriak eta estresagarriak dira familientzat.

21. **Etxebizitza egokirik eta ingurune segururik ez edukitzea:** Bizi-baldintza desagokiek familiaren antsietatea eta estresa areagotzen dute, batez ere kezka sozioekonomikoekin lotuta daudenean, adibidez hazkuntzarako etxebizitza egokirik ezarekin. Ingurune komunitario ez oso lagunkoiek ere familiako gainkarga areagotzen dute.

## 7. Familia-estresa murrizteko gakoak eta hobetzeko orientazioak

Familia-estresaren hainbat mailatako azterketaren laburpen teknikoa eta operatiboa aurkeztuko da atal honetan zehar, Bronfenbrennerren<sup>56</sup> ikuspegi ekologikoan eta gurasotasun positiboaren esparruan<sup>57</sup> oinarrituta. Familia-estresa hainbat mailatako faktoreen edo testuinguruen arteko interakzioaren emaitza dela azaltzea da azterketa honen helburua. Zehazki, hauek dira aintzat hartutako mailak:

### 1. maila – Banakakoa

Norberaren ongizateari, guraso-gaitasunei, erregulazio emozionalari eta karga mentalari lotutako estres-eragileak barne hartzen ditu. Autozaintza, gurasoen erresilientzia eta gaitasun emozionalak indartzeko esku-hartze unibertsalak eta gizarte- eta hezkuntza-arlokoak eskatzen ditu.

### 2. maila – Familiakoa

Familiaren barne-dinamikak barne hartzen ditu: rolak, erantzunkidetasuna, gatazkak, gurasotasun partekatua eta familia-sistemaren funtzionamendua. Gakoa da giro emozionala hobetzeko eta tentsioak murrizteko.

### 3. maila – Komunitatekoa

Familia-eskola interakzioa, babes-sareak, jarduerak, segurtasuna eta berdinen arteko harremanak aztertzen ditu. Prebentzio intersektorialerako maila estrategikoa da.

### 4. maila – Erakundeena/Sistemarena

Osasuneko, hezkuntzako eta komunitateko zerbitzuak hartzen ditu barne, horien irisgarritasunak eta inpaktuak inpaktu zuzena baitute familiaren kargan. Koordinazioa eta politika publiko argiak behar dira.

### 5. maila – Egiturazkoa / Politikoa

Baldintzatzaile sozialak hartzen ditu barne: lan-merkatua, etxebizitza, berdintasuna, haurrak hazteko laguntza. Familien ongizaterako egiturazko baldintzak definitzen ditu.

Azterketaren maila bakoitzean, laburpen-taula bat ageri da estres-faktore nagusiekin, eta kasu bakoitzean gailentzen diren esku-hartzearen mailekin eta garapen-etaparekin. Esku-hartzearen maila bakoitza zehaztu eta definituko da jarraian:

- **SUSTATZEA** (maila unibertsala): babes-faktoreak indartzeko eta espero daitezkeen eboluzio-beharretan laguntzeko familia guztientzako ekintzak.
- **PREBENITZEA** (maila selektiboa): estres-egoerak agertzea edo okertzea ekiditeko esku-hartzeak, arreta goiztiarraren eta laguntza egituratuaren bitartez.
- **LAGUNTZEA** (maila zehatza): estres altua duten, laguntza profesionala behar duten edo baliabide formalak behar dituzten familientzako jarduketak espezifikoak.

<sup>56</sup> Bronfenbrennerren ikuspegi ekologikoa giza garapenaren teoria da, eta dio norbanakoaren eta hura bizi den askotariko inguruneen arteko interakzio dinamikoen emaitza direla pertsonaren hazkundera eta portaera. Ingurune horiek hainbat mailatan eta elkarren artean lotutako sistematan daude antolatuta (familia, eskola, komunitatea, kultura eta garai historikoa). Ikuspegi horrek berresten du garapena ezin dela modu isolatuan ulertu, faktore pertsonalek, sozialek, kulturek eta denbora-faktoreek eragina dutelako prozesu horretan, eta, era berean, faktoreek elkarrenganako eragina dutelako denbora guztian zehar.

<sup>57</sup> Gurasotasun positiboa gurasoen rol arduratsua, afektuzkoa eta ez oldarkorra sustatzen duen hazkuntzaren eta heziketaren ikuspegia da, eta haur eta nerabeen ongizatera eta garapen integralera bideratuta dago. Haur eta nerabeak eskubidedun subjektuak direla aitortzen du ikuspegi horrek. Zaintza, afektua, babesa, orientazioa eta muga argiak eskaintzen ditu, eta autonomia, parte-hartzea eta errespetuan oinarritutako komunikazioa sustatzen ditu. Halaber, gurasoen kompetentziak indartzeko politiken eta zerbitzuen babesa du.

## 1. MAILA BANAKAKOA:

Amen, aiten, haurren eta nerabeen ongizateari eragiten dieten faktore pertsonalak jasotzen ditu maila honek.

### Laburpen-taula

| Estres-faktoreak                       | Sustatu beharrekoa                    | Prebenitzea                        | Laguntzea                  | Etaparen nagusia     |
|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| <b>Antzutasuna / Ugalketa lagundua</b> | Informazio argia eta sentsibilizazioa | Estigma ekiditea                   | Laguntza psikologikoa      | 0–6 urte baino lehen |
| <b>Antsietate perinatala</b>           | Prestakuntza + jaio osteko laguntza   | Esperientzia traumatikoak ekiditea | Dolu-prozesua eta laguntza | 0-6 urte             |
| <b>Neke kronikoa</b>                   | Erantzunkidetasuna                    | Askotariko zereginak mugatzea      | Familia-atsedena           | 0-18 urte            |
| <b>Autozaintza eskasa</b>              | Errutinak eta mugak                   | Autoexijentzia ekiditea            | Tailerrak / taldeak        | 0-18 urte            |
| <b>Teknologiak</b>                     | Modelaketa positiboa                  | Hiporkonexioa ekiditea             | Alfabetatze digitala       | 0-18 urte            |
| <b>Kudeaketa emozional eskasa</b>      | Erregulazio emozionala                | Oldarkortasuna ekiditea            | Bitartekaritza / IGK       | 0-18 urte            |
| <b>Kontrolerako beldurra</b>           | Pixkanakako autonomia                 | Hiperkontrola ekiditea             | Arriskuekin laguntzea      | 12-18 urte           |

### 1. Antzutasunaren eta ugalketa lagunduaren prozesuak

#### SUSTATU BEHARREKOA: Informazio argia, zorrotza eta gizarte-sentsibilizazioa.

Antzutasunari eta ugalketa lagunduari buruzko komunikazio gardena eta normalizatzailea sustatzeak isolamendu emozionala murrizten du, bizipenak legitimizatzen ditu eta gurasotasunerako trantsizio seguruak sustatzen ditu. Ikusgarritasun soziala emateak estigmaren inpaktua murrizten du eta aurreikuspen errealistak sustatzen ditu.

#### SAIHESTU BEHARREKOA: Estigmak, tabuak eta desinformazioa.

Prebenitzeak uste okerrak desmuntatzea, errua eragiten duten kontakizunak ekiditea eta familiek epaituak izateko beldurrik gabe laguntza eskatzeko espazioak edukitzea esan nahi du. Horrek antsietatea, lotsa eta blokeo emozionala murrizten ditu.

#### LAGUNTZA: Laguntza psikologiko espezializatua.

Laguntza espezializatuak dolu erreproduktiboak egiteko, ziurgabetasuna kudeatzeko, tratamenduekin lotutako gainkarga emozionala sostengatzeko eta etapa horretan gurasoen erresilientzia indartzeko aukera ematen du.

**Etaparen bakoitzeko irakurketa:** 0-6 aurreko faktorea, garrantzitsua da gurasotasunerako trantsizioaren prozesuan.

|                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Antsietatea haurdunaldian, erditzean eta erditze ondoko garaian</b>                                                                                                                                               |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA: Erditzerako prestakuntza eta jaio osteko laguntza.</b>                                                                                                                                           |
| Haurdunaldian, erditzean eta puerperioan laguntza etengabea eta errespetuzkoa jasotzeak atxikimendu segurua indartzen du, gurasoen konfiantza sustatzen du eta esperientzia traumatikoak izateko arriskua murrizten du. |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA: Esperientzia obstetrikoko kaltegarriak eta komunikazio nahasgarria.</b>                                                                                                                         |
| Indarkeria obstetrikoa, tratu desegokia edo informazio falta prebenitzeak jaio osteko trauma eta estres iraunkorra izateko probabilitatea murrizten du. Aurre hartzea eta argitasuna funtsezkoak dira.                  |
| <b>LAGUNTZA: Dolu-protokoloak eta laguntza emozionala</b>                                                                                                                                                               |
| Egoera konplexuetan edo galera-egoeretan laguntza profesionala eta berdinen artekoa jasotzeak esperientzia arintzen du eta epe luzeko efektu emozionalak prebenitzen ditu.                                              |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b> Funtsezkoa da 0-6rako trantsizioan, eta garrantzitsua da harremana ezartzeko eta familia berregituratzeko.                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3. Neke fisiko eta mental kronikoa</b>                                                                                                                                                                  |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA: Erantzunkidetasun erreala eta erritmo orekatuak.</b>                                                                                                                                |
| Etxeko lanaren eta zaintzen banaketa bidezkoa egiteak karga mentala arintzen du, nekea pilatzea prebenitzen du eta seme-alabei erantzun sentibera emateko gaitasuna hobetzen du.                           |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA: Gehiegizko askotariko zereginak egitea, laguntzarik ez izatea eta gehiegizko exijentzia.</b>                                                                                       |
| Prebenitzeak laguntza eskatzen ikastea, zereginak birbanatzea, aurreikuspenak egokitzea eta neke emozionala eta gainezka egitea ekiditeko laguntza-sareak aktibatzea esan nahi du.                         |
| <b>LAGUNTZA: Familiek atsedean hartzeko zerbitzuak, eta laguntza formalak eta informalak.</b>                                                                                                              |
| Baliabide horiek funtzio exekutiboak berreskuratzeko, pilatutako tentsioak murrizteko eta gurasoen prestutasun emozionala berrezartzeko aukera ematen du.                                                  |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b>                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0–6: neke fisikoa nagusi.</li> <li>• 7–12: neke fisikoa + logistikoa.</li> <li>• 12–18: gatazkek eta autonomian laguntzeak eragindako neke emozionala.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4. Autozaintza eskasa / espazio propiorik ez edukitzea</b>                                                                                                         |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA: Autozaintzarako errutinak eta muga errealistak.</b>                                                                                            |
| Atsedean hartzeko eta norbere burua zaintzeko ohiturak sustatzeak helduen emozioak erregulatzen laguntzen du eta erreaktibotasuna murrizten du.                       |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA: Autoexijentzia, errua eta itxaropen irrealak.</b>                                                                                             |
| Helduak tentsioan daudenean edo gainezka egiten dutenean sortzen diren patroizurrinak, inpultsiboak edo koherentziarik gabeak ekiditen ditu prebentzioak.             |
| <b>LAGUNTZA: Autozaintzarako tailerrak eta laguntza eta orientazioa emateko taldeak.</b>                                                                              |
| Espazio horiek lagungarriak dira lehentasunak berrantolatzeke, atsedenerako eskubidea legitimatzeko eta gurasoen osasun mentala hazkuntzarako ardatz gisa indartzeko. |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b>                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0–6: autozaintza fisikoa.</li> <li>• 7–12: autozaintza mentala.</li> <li>• 12–18: autozaintza emozionala.</li> </ul>         |

|                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. Teknologien erabilera arazotsua (helduak eta seme-alabak)</b>                                                                                                                   |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Eredu digital positiboa.                                                                                                                                   |
| Helduen portaera da pantailen eta teknologien erabilera arduratsua egiteko erreferentzia nagusia.                                                                                     |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Hiperkonexioa, esposizio desagokia eta aisialdi aktiboa ordezkatzeta.                                                                                     |
| Prebenitzeak arretarekin, isolamenduarekin, familiako gatazkekin eta mendekotasun digitala garatzeko arriskuarekin lotutako arazoak ekiditen ditu.                                    |
| <b>LAGUNTZA:</b> Familiaren alfabetizazio digitala eta hezkuntza-akordioak.                                                                                                           |
| Arau koherenteak sortzen eta arrisku digitalak kudeatzen laguntzeak komunikazioa eta erabilera orekatua sustatzen ditu.                                                               |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b>                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0–6: esposizio minimoa.</li> <li>• 7–12: autoerregulazio gidatua.</li> <li>• 12–18: pentsamendu kritikoa eta arriskuen kudeaketa.</li> </ul> |
| <b>6. Kudeaketa emozional eta gatazkari aurre egiteko gaitasun eskasa.</b>                                                                                                            |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Helduen erregulazio emozionala eta komunikazio asertiboa.                                                                                                  |
| Horrek ingurune egonkorak, aurreikusgarriak eta seguruak sortzen ditu, eta haur eta nerabeek beren emozio propioak kudeatzen ikas dezaten sustatzen du.                               |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Oldarkortasuna, ekiditea eta emozioek gainezka egitea.                                                                                                    |
| Patroi disfuntzionalak prebenitzeak belaunaldien artean aurre egiteko eredu kaltegarriak transmititzea ekiditen du.                                                                   |
| <b>LAGUNTZA:</b> Bitartekaritza, orientazio psikopedagogikoa eta Indarkeriarik Gabeko Komunikazioa (IGK).                                                                             |
| Laguntza teknikoak harremanak osatzen, eskalatzeak murrizten eta gatazkak kudeatzeko gaitasunak indartzen laguntzen du.                                                               |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b> Bereziki garrantzitsua da nerabezaroan, intentsitate emozionala areagotu egiten baita.                                                           |
| <b>7. Kontrola galtzeko beldurra</b>                                                                                                                                                  |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Pixkanakako autonomia eta arauen negoziazioa.                                                                                                              |
| Autonomia pixkanaka egituratzeak identitatea, erantzukizuna eta lankidetzak sustatzen ditu.                                                                                           |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Hiperkontrola eta gehiegizko zaintza.                                                                                                                     |
| Dinamika horiek ekiditeak aurkakotasuna, ezkutatzeko portaerak eta harremanak hondatzea murrizten ditu.                                                                               |
| <b>LAGUNTZA:</b> Arrisku-egoeretarako laguntza (sexualitatea, harremanak, substantziak).                                                                                              |
| Irizpide argiak, komunikazio irekia eta egokitutako gainbegiratze-gaitasuna eskaintzen ditu.                                                                                          |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b> 12-18 urteko nerabeentzat bereziki, mugak eta autoritatea birdefinitzen baitira orduan.                                                          |

## 2. MAILA · FAMILIARRA

Etxeko barne-dinamiketan, gurasoen arteko aliantzetan eta familiaren antolaketan zentratzen da maila hau.

Laburpen-taula:

| Estres-faktoreak                                                                                                            | Sustatu beharrekoa         | Prebenitzea                        | Laguntzea                                           | Etap nagusia          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Irizpide inkoherenteak</b>                                                                                               | Hezkuntza-akordioak        | Kontraesanak ekiditea              | Gurasotasun partekatua                              | 7-18 urte             |
| <b>Antolaketa saturatua</b>                                                                                                 | Errutina orekatuak         | Gainokupazioa ekiditea             | Familia-aholkularitza                               | 7-12 urte             |
| <b>Etxeko gailkarga</b>                                                                                                     | Erantzunkidetasuna         | Rol zurrunk ekiditea               | Familia-berdintasuna                                | 0-18 urte             |
| <b>Familiako gatazkak</b>                                                                                                   | Modu baketsuan konpontzea  | Eskalatzeak ekiditea               | Bitartekaritza                                      | 0-18 urte             |
| <b>Familia-sareak</b>                                                                                                       | Lankidetzak                | Interferentziak ekiditea           | Belaunaldien arteko bitartekaritza                  | 0-18 urte             |
| <b>Hazkuntza intentsiboa</b>                                                                                                | Egokitzapen errealista     | Konparazioak ekiditea              | Gurasoen laguntza                                   | 7-12 urte             |
| <b>Familiaren ziurgabetasuna diagnostikorik ez edukitzeagatik edo diagnostiko berantiaragatik (osasuna / neurogarapena)</b> | Familiak garapena ulertzea | Interpretazio desberdinak ekiditea | Orientazio psikohezitzailea eta laguntza emozionala | 0-6 urte<br>7-12 urte |

### 1. Hezkuntza-irizpide inkoherenteak

**SUSTATU BEHARREKOA: Gurasoen arteko akordio esplizituak.**

Adostutako arauak eta mugak ezartzeak segurtasun emozionala sortzen du, nahasmena murrizten du eta hezkuntza-arloko sendotasun-pertzepzioa indartzen du. Gurasoen koherentzia babes-faktore garrantzitsua da.

**SAIHESTU BEHARREKOA: Mezu kontraesankorrak eta balioa kentzen dutenak.**

Inkoherentziak prebenitzeak familiaren orekari eragiten dioten triangulazioak, leialtasun-gatazkak eta aliantza-dinamikak ekiditen ditu. Anai-arreben arteko tentsioak eta ohiko eztabaidak murrizten ditu.

**LAGUNTZA: Gurasotasun partekatuaren prozesuak eta bitartekaritza.**

Laguntza teknikoa lagungarria da hezkuntza-proiektu bateratuak eraikitzeke, baita banaketa-egoeretan edo berreraikitako familietan ere, gurasoen aliantza indartzen duelako eta gatazkak gutxitzen dituelako.

**Etap bakoitzeko irakurketa:**

**Bereziki garrantzitsua da 7-12 urtekoen (ohiturak, etxeko lanak, errutinak) eta 12-18 urtekoen kasuan (mugen negoziazioa, teknologia, irteerak).**

## 2. Asteko antolaketa saturatua

### SUSTATU BEHARREKOA: Errutina argiak eta orekatuak.

Egitura aurreikusgarria izateak familien antolaketa errazten du, haurren antsietatea murrizten du eta eguneroko logistika optimizatzen du, saturaziorik gabe.

### SAIHESTU BEHARREKOA: Gehiegi okupatutako agendak eta eskolaz kanpoko gehiegizko jarduerak.

Saturazioa prebenitzeko lehentasunak berrikusi, jarduera ez oso garrantzitsuak murriztu eta erritmo indibidualak errespetatu behar dira, haurren eta gurasoen estresa ekiditeko.

### LAGUNTZA: Familien antolaketaren arloko aholkularitza.

Laguntza profesionalak erabaki errealistak hartzen laguntzen du, erantzukizunak birbanatzen ditu eta asteko logistikatik eratorritako tentsioak murrizten ditu.

**Eta bakoitzeko irakurketa:** Berezi kritiko da 7-12 urteko haurren artean, eskola, etxeko lanak, jarduerak eta zaintzak uztartzen baitira.

## 3. Etxeko gainkarga eta desberdintasunak

### SUSTATU BEHARREKOA: Erantzukizun eraginkorra eta rol parekideak.

Zereginen eta zaintza-lanen banaketa parekideak familiako giroa hobetzen du, justizia sustatzen du familia barruan eta berdintasun sozialarekin bat datorren erreferentziazko eredu eskaintzen du.

### SAIHESTU BEHARREKOA: Rol tradizional zurrunkak eta gehiegizko karga emakumeen gainean.

Erresumina, neke emozionala, bikote barruko gatazkak eta genero-desberdintasunak belaunaldi batetik bestera transmititzea ekiditen du prebentzioak.

### LAGUNTZA: Familia-berdintasunerako programak eta bitartekaritza erantzunkidea.

Baliabide horiek lagungarriak dira zereginak berrantolatze, aurreikuspenak egokitzeko eta akordio jasagarriak diseinatzeko, kohesioa eta erantzunkidetasun erreala indartuz.

**Eta bakoitzeko irakurketa:** Eta guztietan dago presente:

- karga fisikoa 0-6,
- karga mentala 7-12
- laguntza emozionala 12-18.

## 4. Familiako gatazkak eta trantsizioak

### SUSTATU BEHARREKOA: Gatazkaren normalizazioa eta konpontzeko gaitasunak.

Gatazka heziketarako aukera gisa ikusteak negoziazioa, erreparazioa eta elkarrizketa moldatzeko aukera ematen du, eta antsietatea murriztu eta ikaskuntza soziala sustatzen du.

### SAIHESTU BEHARREKOA: Eskalatze emozionalak eta haurrek helduen gatazkekiko esposizioa izatea.

Ziurgabetasuna, antsietatearen sintomak edo saihestea eragin dezaketen intentsitate emozional handiko dinamiketarik babesten ditu prebentzioak haur eta nerabeak.

### LAGUNTZA: Familia-bitartekaritza eta laguntza sozioemozionala.

Laguntza teknikoak hainbat egoera kudeatzen laguntzen du, hala nola banaketak, familien birmoldaketak edo harreman-krisiak, eta kalte psikologikoak minimizatu eta egonkortasuna sustatzen du.

**Eta bakoitzeko irakurketa:**

- 0–6: zeloak, mugek eta haserrek eragindako gatazkak
- 7–12: etxeko lanak, erantzukizunak eta anai-arreben arteko bizikidetzak eragindako tentsioak
- 12–18: autonomiarekin, identitatearekin eta arauen negoziazioarekin lotutako gatazkak.

|                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. Familia-sareak (aitonak, amonak, familia zabala, familia politikoa)</b>                                                                                                                                                                  |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Belaunaldien arteko lankidetzaren orekatua.                                                                                                                                                                         |
| Familia zabalak laguntza logistikoa, emozionala eta harremanen arlokoa eskain dezake, gurasoen bakardadea murriztuz eta hazkuntzaren esperientzia aberastuz.                                                                                   |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Interferentziak, balioa kentzeak edo gehiegizko mendekotasuna.                                                                                                                                                     |
| Prebenitzeko mugak argitu, aurreikuspenak koordinatu eta familiaren babesa tentsio-faktore edo autonomiaren galera bihurtzea ekiditu behar da.                                                                                                 |
| <b>LAGUNTZA:</b> Belaunaldien arteko prestakuntza-espazioak eta bitartekaritza.                                                                                                                                                                |
| Baliabide horiek familia zabalaren potentziala aprobetxatzeko, elkarrenganako ulermena hobetzeko eta akordio errealistak ezartzeko aukera ematen dute.                                                                                         |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b>                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-6: laguntza fisikoa eta oinarritzeko zaintzak</li> <li>• 7-12: laguntza logistikoa eta eskola-arloko laguntza informala</li> <li>• 12-18: laguntza emozionala eta autonomiarako laguntza</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6. Hazkuntzan intentsiboa eta presio soziala</b>                                                                                                                       |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Behar errealetan oinarritutako hazkuntza.                                                                                                      |
| Arreta estandar idealizatueta jarri beharrean, haurren ongizatean jartzeak gurasoen autoexijentzia murrizten du eta giro malguagoa eta osasungarriagoa sustatzen du.      |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Etengabeko alderaketa soziala eta gehiegizko estimulazioa.                                                                                    |
| Prebenitzeko narriadura emozionala, urritasun-sentsazioa eta soilik errendimendu akademikoan edo kirol-errendimenduan oinarritutako familia-dinamikak ekiditu behar dira. |
| <b>LAGUNTZA:</b> Hazkuntzarekin lotutako sinesmenak eta aginduak berrikusteko akonpainamendua.                                                                            |
| Laguntza teknikoak "hazkuntza onaren" ideia birpentsatzen, errua gutxitzen, aurreikuspenak malgutzen eta ongizate afektiboa lehenesten laguntzen du.                      |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b> Oso presente dago 7-12 etapan, haurren jarduerak esposizio sozial handigoa duelako.                                                  |

|                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7. Familiaren ziurgabetasuna diagnostikorik ez edukitzeagatik edo diagnostiko berantiaragatik (osasuna / neurogarapena)</b>                                                                |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Haurren garapenaren eta osasunaren gaineko ulermen partekatua.                                                                                                     |
| Familiei alerta-seinaleen eta eboluzio-beharren berri emateak aurreikuspenak doitzeko eta zailtasunak familia bakoitzaren arabera interpretatzen laguntzen du.                                |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Esleipen okerrak eta helduen arteko gatazkak.                                                                                                                     |
| Interpretazio kontraesankorrak ("portaera okerra da", "heldutasun falta da", "mugarik ez edukitzea da") hezkuntza-estiloaren gaineko tentsioak, erruduntasunak eta eztabaidak murrizten ditu. |
| <b>LAGUNTZA:</b> Orientazio psikohezitzailea eta akonpainamendua diagnostikoaren prozesuan zehar.                                                                                             |
| Kudeatzeko jarraibide probisonalak, laguntza emozionala eta bizikidetzaren sostengatzeko tresnak eskaintzen ditu egoera klinikoa argitu beharrean.                                            |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b>                                                                                                                                                          |
| Oso garrantzitsua da 0-6 etapan eta inpaktuak 7-12 etapan, zailtasunek eragina baldin badute errendimenduan edo bizikidetzan.                                                                 |

### 3. MAILA · KOMUNITATEKOA

Maila honek familien eta hezkuntza-ingurunearen, ingurune sozialen eta komunitarioen arteko harremana barne hartzen du.

*Laburpen-taula:*

| Estres-faktoreak                     | Sustatu beharrekoa   | Prebenitzea             | Laguntzea                 | Etapia nagusia |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|----------------|
| <b>Familia-eskola harremana</b>      | Koordinazioa         | Gainkarga ekiditea      | Irizpide komunak          | 7-18 urte      |
| <b>Sare komunitarioak</b>            | Partaidetza          | Isolamendua ekiditea    | Baliabide irisgarriak     | 0-12 urte      |
| <b>Aisialdi okupatuegia</b>          | Jolas librea         | Saturazioa ekiditea     | Aisialdi osasungarria     | 7-12 urte      |
| <b>Hezkuntzako trantsizioak</b>      | Prestaketa           | Desinformazioa ekiditea | Tutoretzak                | 10-18 urte     |
| <b>Eskola-jazarpena</b>              | Tratu ona            | Atzemande goiztiarra    | Laguntza psikopedagogikoa | 7-18 urte      |
| <b>Segurtasuna eta mugikortasuna</b> | Autonomia mailakatua | Arriskuak ekiditea      | Mugikortasun segurua      | 12-18 urte     |
| <b>Gizartean integratzea</b>         | Gaitasun sozialak    | Isolamendua ekiditea    | Tailer sozialak           | 7-18 urte      |

#### 1. Familia-eskola harremana

##### **SUSTATU BEHARREKOA: Gardentasuna, koordinazioa eta komunikazio jarraitua.**

Familiaren eta eskolaren arteko lankidetzak aktiboak hezkuntza-koherentzia hobetzen du, behar goiztiarrak hautematen laguntzen du eta jarduera akademikoaren eta sozioemozionalaren gaineko ziurgabetasuna murrizten du. Harremanen esparru sendoa izateak erantzunkidetasuna eta elkarrenganako konfiantza sustatzen ditu.

##### **SAIHESTU BEHARREKOA: Etxeko lanen gainkarga, gehiegizko komunikazioak eta aurreikuspen ez oso errealistak.**

Egoera horiek prebenitzeak eguneroko tentsioak, ohiko familia-eztabaidak eta haurrenganako gehiegizko exijentzia ekiditen ditu. Halaber, eskolaren eta familien arteko mezu kontraesankorrak babesten ditu.

##### **LAGUNTZA: Irizpide komunak eta hezkuntza-arloko laguntza bateratua.**

Etxeko lanei buruzko eskola-familia akordioak, gatazkak konpontzea, eskola-jazarpen kasuetarako laguntza edo *bullyinga* eta bizikidetzako jarraibide koherenteak hartzen ditu barne. Laguntza horiek hezkuntza-esparru bateratua sortzen laguntzen dute.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Bereziki garrantzitsua da 7-12 etapan (eskolako ohiturak, etxeko lanak) eta 12-18 etapan (bizikidetzak, ongizate emozionala, orientazio akademikoa).

## 2. Sare komunitario eskasak

### **SUSTATU BEHARREKOA: Hazkuntzarako espazio komunitarioetan parte hartzea.**

Bizilagunen arteko sareak eta gizarte-sareak indartzeak gurasoen isolamendua murrizten du, elkarrenganako laguntza sustatzen du eta parte izatearen sentimendua sortzen du. Ingurune horiek esperientziak trukatzeko aukera ematen dute eta babes naturala sortzen dute.

### **SAIHESTU BEHARREKOA: Isolamendu soziala eta laguntza informalik eza.**

Isolamendua prebenitzeak gainkarga emozionala, familia-nukleoarekiko mendekotasuna izatea eta krisi-egoeren aurreko zaurgarritasuna ekiditen ditu. Gainera, garapen sozioemozional orekatuagoa sustatzen du haur eta nerabeetan.

### **LAGUNTZA: Baliabide komunitario irisgarriak**

Hazkuntza taldeak, zentro komunitarioak, udal-zerbitzuak, sozializazio-programak eta tokiko laguntza-sareak hartzen ditu barne. Baliabide horiek laguntza jarraitua eta irisgarria eskaintzen dute.

**Etapak bakoitzeko irakurketa: Oso garrantzitsua da 0-6 etapan (eguneroko hazkuntza eta jolasa), baina onuragarria da etapa guztietan.**

## 3. Aisialdi okupatuegia eta denbora librearik ez edukitzea

### **SUSTATU BEHARREKOA: Aisialdi orekatua eta jolas libreia.**

Egituratu gabeko jolasak sormena, emozioen kudeaketa eta autonomia sustatzen ditu. **Gehiegizko konpromisoek eragindako familia-tentsioak ekiditen ditu aisialdi orekatuak.**

### **SAIHESTU BEHARREKOA: Gehiegizko eskolaz kanpoko jarduerak eta agenda zurrunik.**

Saturazioa prebenitzeak haurren estresa, denboren gaineko eztabaidak eta antolaketa eragindako nekea murrizten ditu. Berezko motibazioa eta ongizatea babesten ditu.

### **LAGUNTZA: Aisialdi osasungarriaren eta irisgarriaren programak.**

Alternatiba komunitarioek (oinarrizko kirola, kultura, aisialdi inklusiboa) parte-hartze malgua, sarbide parekidea eta errutina jasagarriagoak sustatzen dituzte.

**Etapak bakoitzeko irakurketa: Intzidentzia altua 7-12 etapan; 12-18 etapan aisialdiaren, ikasketen eta autonomia sozialaren arteko orekarekin dago lotuta.**

## 4. Hezkuntzako trantsizioak eta trantsizio komunitarioak (etapa-aldaketa)

### **SUSTATU BEHARREKOA: Etapa-aldaketetan aurre hartzeko akonpainamendua.**

Prestaketa egokiak antsietatea murrizten du, egokitzea hobetzen du eta gizarte- eta hezkuntza-ingurune berrietan integratzea sustatzen du.

### **SAIHESTU BEHARREKOA: Prestakuntza falta edo komunikazio eskasa.**

Desinformazioa prebenitzeak desoreka emozionalak, egokitzeko zailtasunak eta eskola-errendimenduaren galera prebenitzen ditu.

### **LAGUNTZA: Tutoretzak, orientazioa eta laguntza espezifikoak.**

Esku-hartze gidatuak zikloen arteko trantsizioa (haur hezkuntza-lehen hezkuntza, lehen hezkuntza-bigarren hezkuntza) eta testuinguru komunitarioak sustatzen ditu. Gaitasun akademikoak, emozionalak eta sozialak indartzen ditu.

**Etapak bakoitzeko irakurketa: Bereziki garrantzitsua da 12-18 etapan, konplexutasun akademikoa eta soziala areagotu egiten baitira.**

## 5. Eskola-jazarpena eta ziberajazarpena

### **SUSTATU BEHARREKOA: Tratu onaren kultura eta bizikidetzaren positiboa.**

Enpatian, lankidetzan eta gatazkak konpontzeko modu baketsuan oinarritutako eskola-giroa sustatzeak jazarpena bizitzeko arriskua murrizten du eta konpetentzia sozioemozionalak indartzen ditu.

### **SAIHESTU BEHARREKOA: Hautemate goiztiarra eta eskola-familia komunikazioa.**

Prebenitzaiek seinaleri erreparatzea, aktiboki entzutea eta hezkuntza-protokoloak koordinatzea esan nahi du. Prebentzioak inpaktu emozionala eta indarkeria-egoeren kronifikazioa murrizten ditu.

### **LAGUNTZA: Gurasoen prestakuntza eta laguntza psikopedagogikoa.**

Laguntza emozionala, ikastetxearekin koordinatutako esku-hartzea, orientazio profesionala eta biktimen sostengatzeko edo portaera oldarkorretan esku hartzeko familia-estrategiak sartzen dira laguntza horren barruan.

**Eta bakoitzeko irakurketa:** Arriskua presente dago 7-18 urtekoen bitartean, eta intentsitatea handiagoa da 10-14 urtekoen artean.

## 6. Hiriko segurtasuna, autonomia eta mugikortasuna

### **SUSTATU BEHARREKOA: Ingurune seguruak eta pixkanakako mugikortasuna.**

Ingurune komunitario segurua izanez gero, haur eta nerabeek autonomia, konfiantza eta gaitasun sozialak garatu ditzakete pixkanaka.

### **SAIHESTU BEHARREKOA: Hautemandako segurtasun falta eta arrisku errealak.**

Arrisku-egoerak prebenitzaiek (arrisku eremuak, ordutegiak, ikuskapenik gabeko mugikortasuna) familien antsietatea eta gehiegizko kontrolerik eratorritako gatazkak murrizten ditu.

### **LAGUNTZA: Mugikortasun segururako eta akonpainamendurako programak.**

Ekimen komunitarioek eta udal-ekimenek autonomia ikuskatua, bide-heziketa eta eguneroko joan-etorrietarako espazio seguruak sustatu ditzakete.

**Eta bakoitzeko irakurketa:** Oso garrantzitsua 12–18 etapan, mugitzeko autonomia handitzen denean.

## 7. Gizarte-integrazioa, lagunak eta parte sentitzea

### **SUSTATU BEHARREKOA: Gaitasun sozialak eta harreman positiboak.**

Errespetuzko gizarte-esperientziak eta berdinen arteko babes-sareak sustatzeak autoestimua, emozioen erregulazioa eta parte izatearen sentimendua sustatzen ditu.

### **SAIHESTU BEHARREKOA: Isolamendua, arbuioa edo gizarte-dinamika baztertzailerak.**

Arazo emozionalak, uzurtasun-portaerak, pantailekiko gehiegizko mendekotasuna eta biktimizazio-arriskua ekiditen ditu harremanen arloko zailtasunak prebenitzaiek.

### **LAGUNTZA: Tailer sozioemozionalak eta lagundutako taldeko espazioak.**

Harremanak kudeatzeko, mugak ezartzeko eta gaitasun komunikatiboak eta afektiboak garatzeko tresnak eskaintzen dituzte.

**Eta bakoitzeko irakurketa:** Ezinbestekoa da 7-18 urtekoen artean, eta goren-uneak ditu aurrenerabazaroan eta nerabazaroaren hasieran.

#### 4. MAILA ERAKUNDEENA / SISTEMARENA

Hezkuntza-sistemak, osasunekoak eta sozialak familiei laguntzeko dituen gaitasunak eta mugak jorratzen ditu maila honek.

*Laburpen-taula:*

| Estres-faktoreak                          | Sustatu beharrekoa          | Prebenitzea                                        | Laguntzea                    | Etap nagusia |
|-------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| Informazioaren gehiegizko karga           | Komunikazio argia           | Saturazioa ekiditea                                | Protokolo bateratuak         | 7-18 urte    |
| Osasun mentalerako sarbide desberdina     | Arreta goiztiarra           | Kronifikazioa ekiditea                             | Terapia irisgarria           | 12-18 urte   |
| Atzerapena neurogarapenaren diagnostikoan | Atzemate goiztiarra         | Esleipen okerrak ekiditea                          | Prozesuan zeharreko laguntza | 0-6 urte     |
| Osasun-sistema perinatala                 | Errespetuzko arreta         | Pertsonan zentratuta ez dauden praktikak saihestea | Dolua eta jarraipena         | 0-6 urte     |
| Eskolako-laneko egutegia                  | Malgutasuna                 | Bateraezintasunak saihestu                         | Kontziliazio-zerbitzuak      | 7-12 urte    |
| Gurasotasun positiboa                     | Aldez aurreko prestakuntza. | Esku-hartze berantiarrek ekiditea                  | Tailerrak eta gidak          | 0-18 urte    |
| Ekipamendu zurrunkak                      | Malgutasuna                 | Bazterkeria ekiditea                               | Zerbitzu zabalagoak          | 0-18 urte    |

#### 1. Hezkuntza-sistemaren eta familien arteko gainkarga informatiboa eta burokratikoa

##### SUSTATU BEHARREKOA: Komunikazio argia, egituratua eta proportzionala.

Informazio garrantzitsuan, irisgarrian eta ondo egituratutakoan oinarritutako eskola-familia harremana sustatzeak gurasoen karga mentala murrizten du eta saturaziorik gabeko eskola-jarraipena egitea sustatzen du.

##### SAIHESTU BEHARREKOA: Gehiegizko komunikazioak, zereginak edo kanal sakabanatuak.

Bikoizketak, mezuen gainkarga, etengabeko aldaketak eta estresa, nahasmena eta familia-tentsioa eragiten duten eskakizun burokratikoak ekiditen ditu prebentzioak.

##### LAGUNTZA: Komunikazio-protokoloak eta hezkuntzaren arloko laguntza.

Laguntza instituzionalaren barruan sartzen dira informazioa zentralizatzea, plataforma digitalen erabilgarritasuna hobetzea eta zailtasun handiagoak dituzten familientzako orientazio-espazioak sustatzea.

**Etap bakoitzeko irakurketa: Intzidentzia altua 7-18 urteko etapan, batez ere irakasle asko daudenean eta sistema digitalak erabiltzen direnean.**

|                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Osasun mentaleko baliabideetarako sarbide desberdina</b>                                                                                                                  |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Zerbitzu irisgarriak eta arreta goiztiarra.                                                                                                          |
| Baliabide psikologiko publikoak eta komunitarioak sustatzeak oztopoak murrizten ditu eta hasierako etapetan zailtasun emozionalak hautematen laguntzen du.                      |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Sarbiderik ez izategatik ezinegona kronifikatzea.                                                                                                   |
| Prebenitzaiek itxaron-zerrenda murriztea, oztopo ekonomikoak desagerraraztea eta familia zaurgarrientzako edo gaitasun kultural txikiagoa duten familientzako arreta bermatzea. |
| <b>LAGUNTZA:</b> Diruz lagundutako arreta psikologikoko programak eta bideratze-prozesu koordinatua.                                                                            |
| Laguntza arreta espezializatua, etengabeko jarraipena eta zerbitzuen arteko koordinazioa (hekuntzakoak, osasunekoak eta sozialak) sustatzea esan nahi du.                       |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b> Bereziki garrantzitsua nerabezeroan (12-18), sintoma emozionalak eta portaerakoak areagotu egiten baitira.                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3. Atzerapena neurogarapenaren diagnostikoa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA:</b> Hautemate goiztiarra, baheketa unibertsala eta aurretiazko akonpainamendua.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Alerta-zantzuak (arreta jartzeko zailtasunak, autoerregulazioa, hizkuntza, interakzio soziala...) goiz hauteman daitezkeen sustatzea, baheketa sistematikoak eginez haurreskoletan, pediatrian eta arreta goiztiarrean. Horrek ziurgabetasuna murrizten du eta familiak hasierako faseetatik orientatzeko aukera ematen du. Aurre hartzeak gurasoen errua murrizten du eta portaerak "heziketa txar" edo "muga falta" gisa interpretatzea ekiditen du. |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA:</b> Desinformazioa, esleipen okerrak eta zailtasunak kronifikatzea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Diagnostikoa atzera dadin prebenitzaiek mezu minimizatzaileak ("helduko da"), esleipen desegokiak ("alperre da", "ez du kasurik egiten") eta profesionalen arteko koordinazio falta ekiditen ditu. Argitasun faltak familia-estresa luzatzen du, neke emozionala eragiten du eta portaera-arazoak eta eskolakoak larriagotu ditzake.                                                                                                                   |
| <b>LAGUNTZA:</b> Orientazio profesionala diagnostikorik ez dagoen bitartean + gurasoen laguntza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Etxean kudeatzeko jarraibideak, oinarritzko gaitasunetako esku-hartzea, neurogarapenari buruzko pedagogia eta prozesu diagnostikoa zeharreko familientzako laguntza emozionala sartzen dira laguntza horren barruan. Itxaron bitarteko tresnei esker, balorazioa egin bitarteko denbora sufrimendu- eta desorientazio-garaia bihurtzea ekiditen da.                                                                                                    |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Oso adierazgarria da 0-6 etaparako, diagnostiko formalik ez egon arren, familiek ondoez handia izan dezaketelako erantzun faltagatik.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Eragina du 7-12 etapan, zailtasun horiek inpaktua izaten hasten baitira haurraren eskola-errendimenduan eta autoestimuan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Bigarren mailako inpaktua 12-18 etapan diagnostikoa berandu iristen bada edo aurretiazko esku-hartzerik egon ez bada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### 4. Osasun-sistema perinatala eta pediatrikoa

**SUSTATU BEHARREKOA:** Errespetuzko arreta eta familian oinarritutako arreta.

Haurdunaldiaren, erditzearen eta hazkuntza goiztiarraren ikuspegi gizatiarra sustatzeak atxikimendu segurua indartzen du, eta esperientzia traumatikoekin lotutako arriskuak murrizten ditu.

**SAIHESTU BEHARREKOA:** Askorik errespetatzen ez duten osasun-praktikak edo komunikazio eskasa.

Prebenitzaiek langileen prestakuntza hobetzea, taldeak koordinatzea eta familiak informazio egokia eta tratatu duina jasotzen duela bermatzea dakar.

**LAGUNTZA:** Dolu-protokoloak, jaio osteko akonpainamendua eta jarraipen pediatrikoa.

Laguntza profesionalak eta jarraituak egoera emozional zaurgarrietan dauden edo osasun-arazoak dituzten familiak sostengatzen laguntzen du.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Gakoa 0-6 etapan, batez ere etapa perinatalean eta lehen haurtzaroan.

#### 5. Eskolako egutegia eta lanekoa ez oso bateragarriak

**SUSTATU BEHARREKOA:** Erakundeen malgutasuna eta egiturazko kontziliazio-neurriak.

Ordutegi bateragarriak, eskolarik gabeko egun koordinatuak eta zerbitzu osagarriak sustatzeak familiaren antolaketan laguntzen du eta estres logistikoa murrizten du.

**SAIHESTU BEHARREKOA:** Eskolako egutegiaren eta laneko egutegiaren artean bat ez etortzea.

Bat ez etortze horiek prebenitzaiek gehiegizko kargak, borondatearen aurkako absentismoa eta kontziliatzeko zailtasunak ekiditen ditu, guraso bakarreko familietan edo laguntzarik gabeko sareetan batez ere.

**LAGUNTZA:** Goizetako zerbitzuak, arratsaldeetako zerbitzuak eta udaleko kontziliazio-programak.

Zaintza-beharrak ordutegi zabalago batean asetzeko aukera ematen du egiturazko laguntzak, eta familien gaineko presioa arintzen du.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Eragin berezia du 7-12 etapan, baina ziklo osoari eragiten dio.

#### 6. Gurasotasun positiborako programa instituzionalak

**SUSTATU BEHARREKOA:** Gurasotasun positiboaren eta aurre hartzearen arloko prestakuntza hazkuntzan.

Ebidentzian oinarritutako programetan parte hartzeak gurasoen konpetentziak indartzen ditu, arazoei aurre hartzen laguntzen du eta familiaren erresilientzia hobetzen du. Jarduketa-esparru koherenteak sustatzen dituzte.

**SAIHESTU BEHARREKOA:** Esku-hartze berantiarrak edo erreaktiboak.

Prebenitzaiek zailtasun larriak agertu aurretik prestakuntza eskaintzea esan nahi du. Programek seinale goiztiarrak hautemateko, praktikak hobetzeko eta eskalatzeak ekiditeko aukera ematen dute.

**LAGUNTZA:** Gidak, tailerrak eta egituratutako baliabideak.

Laguntza instituzionalak tresna baliozkotuak, gogoeta-praktikak egiteko espazioak eta emozioak erregulatzeko eta haurren portaera kudeatzeko laguntza eskaintzen ditu.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Garrantzitsua da hazkuntzaren ziklo osoan zehar (0–18).

|                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7. Ekipamendu ez oso malguak eta antolaketa zurruna</b>                                                                                                                                                             |
| <b>SUSTATU BEHARREKOA: Ordutegien malgutasuna eta zerbitzu publikoetarako sarbidea.</b>                                                                                                                                |
| Familien errealitateetara gehiago egokitzen diren egiturak sustatzeak parte-hartzea, arreta eta zaintzen jarraikortasuna sustatzen ditu.                                                                               |
| <b>SAIHESTU BEHARREKOA: Lanaren eta erakundeen zurruntasuna.</b>                                                                                                                                                       |
| Ordutegien erregulazioen, protokolo zurrunen edo egokitzapen-faltaren ondorioz familia jakin batzuk baztertuta gelditzea edo sarbide mugatua izatea ekiditen du prebentzioak, batez ere familiarik zaurgarrien kasuan. |
| <b>LAGUNTZA: Zerbitzu zabalagoak, tele-arreta eta egokitutako alternatibak.</b>                                                                                                                                        |
| Osasuneko/hezkuntzako hitzorduak malgutzea, izapideak online egiteko aukera ematea eta lanaldi luzeekin bateragarriak diren zerbitzuak eskaintzea hartzen du barne.                                                    |
| <b>Etapak bakoitzeko irakurketa:</b> Etapa guztiei eragiten die, baina inpaktu berezia du 0-12 urteko adingabeak dituzten familien kasuan.                                                                             |

## 5. MAILA EGITURAZKOA / POLITIKOA

Familiako bizitzan eta gurasotasunean eragina duten baldintza makro-sozialak, ekonomikoak eta araudiarenak barne hartzen ditu maila honek.

*Laburpen-taula:*

| Estres-faktoreak                       | Sustatu beharrekoa             | Prebenitzea                       | Laguntzea                         | Etap nagusia |
|----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| <b>Kontziliazio eskasa</b>             | Laneko malgutasuna             | Zaintzaren zigorra ekiditea       | Baimenak eta dirulaguntzak        | 0-6 urte     |
| <b>Genero-desberdintasuna</b>          | Erantzunkidetasuna             | Estereotipoak ekiditea            | Berdintasun-programak             | 0-18 urte    |
| <b>Etxebizitza prekarioa</b>           | Etxebizitza duinerako sarbidea | Pilaketak eta aldaketak saihestea | Laguntzak eta etxebizitza soziala | 0-6 urte     |
| <b>Eredu lehiakorra</b>                | Ongizate integrala             | Perfekzionismoa ekiditea          | Programa sozioemozionalak         | 7-18 urte    |
| <b>Familia-dibertsitatea ikusezina</b> | Aitortza soziala               | Diskriminazioa ekiditea           | Laguntza espezifikoak             | 0-18 urte    |
| <b>Haurren politikak eskasak</b>       | Zaintzaren balorizazioa        | Ikusezintasuna ekiditea           | Zerbitzu publikoak                | 0-18 urte    |

### 1. Lan-kontziliazio eskasa

#### **SUSTATU BEHARREKOA: Laneko malgutasun erreala eta kontziliazioaren kultura.**

Zaintza eta enplegua uztartzeko aukera ematen duten politikak sustatzeak —laneko malgutasuna, telelan egituratua, baimen erantzunkideak— estres kronikoa, absentismo behartua eta zaintzen banaketaren arloko desberdintasunak murrizten ditu.

#### **SAIHESTU BEHARREKOA: Zaintza zigortzea eta lanaldi zurrunik.**

Gurasotasun presentea gauzatu ahal izatea zailtzen duten, errua sortzen duten edo enpleguaren eta hazkuntzaren artean aukeratzea behartzen duten lan-inguruneak ekiditea esan nahi du prebentzioak. Kontziliazio faltak nekea eta familiako tentsioa areagotzen ditu.

#### **LAGUNTZA: Ordaindutako baimenak, dirulaguntzak eta laguntza publikoak.**

Egiturazko neurriak, hala nola baja luzeagoak, zaintzeko dirulaguntzak edo enpresentzako pizgarriak ezinbestekoak dira desberdintasunak konpentsatzeko eta laguntza-sare txikiagoa duten familiak sostengatzeko.

**Etap bakoitzeko irakurketa:** Ziklo osoari eragiten dio, eta inpakturik handiena 0-6 etapan du.

## 2. Genero-desberdintasunak eta emakumeen karga mentala

**SUSTATU BEHARREKOA:** Erantzunkidetasun soziala eta berdintasuna araudiaren aurrean.

Zaintza erantzunkidea eta soziala aitortzen duten legeak, politikak eta eredu kulturalak sustatzeak emakumeen ginkarga murrizten du eta hezkuntza-eredu parekideak sustatzen ditu hurrengo belaunaldientzat.

**SAIHESTU BEHARREKOA:** Estereotipoak eta genero-rol zurrunkak

Emakumeei zaintzaren gaineko erantzukizun ia osoa ezartzen dieten agindu kulturalak desmuntatzea dakar prebentzioak. Estres kronikoa, bikotekidearen barruko gatazkak eta desberdintasun-eza belaunaldi batetik bestera transmititzea prebenitzen du desberdintasunak murrizteak.

**LAGUNTZA:** Berdintasunerako eta familiei laguntzeko programa instituzionalak.

Erantzunkidetasunaren arloko laguntza, emakume zaintzaileentzako baliabideak eta lan-merkatuan eta etxean parte-hartze parekidea sustatzeko neurriak barne hartzen ditu.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Zeharkakoa da hazkuntza osoan.

## 3. Etxebizitza prekariora edo ezegonkorra

**SUSTATU BEHARREKOA:** Etxebizitza seguru, ordaingarri eta familia-unitatearentzako egoki baterako sarbidea izatea.

Etxe egonkorra edukitzeak haurren eta nerabeen ongizatea sustatzen du, emozioak erregulatzen laguntzen du eta garapen osasungarrirako beharrezkoa den oinarritutako segurtasun-sentsazioa ematen du.

**SAIHESTU BEHARREKOA:** Pilaketak, maiz egiten diren etxebizitza-aldaketak edo etxegabetzeko arriskua.

Egoera horiek saihestuz gero, estres toxikoa, eskolako ezegonkortasuna, sareen galera eta zaurgarritasun sozioemozional handiagoa ekidin daitezke.

**LAGUNTZA:** Alokairurako dirulaguntzak, etxebizitza sozialen programak eta bizitegi-akonpainamendua.

Egiturazko laguntzak egonkortasuna ematen du, antsietatea murrizten du eta hazteko ingurune seguruagoak eraikitzeak aukera ematen du.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Inpaktu bereziki adierazgarria 0-6 etapan eta guraso bakarreko familietan.

## 4. Eredu sozial lehiakorra eta errendimenduagatikiko presioa.

**SUSTATU BEHARREKOA:** Ongizate emozionalaren eta garapen integralaren kultura.

Ongizatean oinarritutako balioak bultzatzeak —ez lorpen akademikoekin edo produktibitatearekin lotuta soilik— autoestimua, osasun mentala eta familiako bizikidetzak sustatzen ditu.

**SAIHESTU BEHARREKOA:** Perfekzionismoa, alderaketa soziala eta emaitzek eragindako presioa.

Patroi horiek prebenitzeak haurren antsietatea, gurasoen autoexijentzia eta errendimenduan oinarritutako familia-dinamikak murrizten ditu.

**LAGUNTZA:** Programa sozioemozionalak eta familientzako orientazioa.

Arrakastari esanahi berria ematen, erresilientzia garatzen eta ingurune lehiakorren aurrean emozioak erregulatzeak gaitasunak indartzen laguntzen du laguntza horrek.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Intzidentzia handiagoa 7-18 etapan, batez ere nerabegarorako trantsizioan.

**5. Hazkuntza-politika urriak eta inbertsio publiko eskasa haur eta nerabeengan.****SUSTATU BEHARREKOA: Zaintzaren balio soziala eta laguntza-politika unibertsalak.**

Haurren arloko inbertsio publikoa eta gurasotasun positiboa sustatzeak —dirulaguntzak, programak, zerbitzuak— ongizatea hobetzen eta desberdintasunak prebenitzen laguntzen du.

**SAIHESTU BEHARREKOA: Zaintzaren ikusezintasuna eta baliabide falta.**

Politika sendoak sustatzeak familien gaitasuna ekiditen du eta diru-sarrerekin, enpleguarekin eta hezkuntzaren mailarekin lotutako egiturazko desberdintasunak erreproduzitzea saihesten du.

**LAGUNTZA: Ondo finantzatutako udal- eta foru-zerbitzuak.**

Familiei laguntzeko zentroak, gurasotasun-programak, dirulaguntza ekonomikoak, kontziliazio-zerbitzuak eta prebentzio-politika jarraituak barne.

**Etapak bakoitzeko irakurketa:** Hazkuntzaren bizi-ziklo osoari eragiten dio.

## 8. Bibliografia

- Awad-Sirhan N, Simó-Teufel S, Molina-Muñoz Y, Cajiao-Nieto J, Izquierdo-Puchol MT (2022). "Factores asociados al estrés prenatal y la ansiedad en gestantes durante el COVID-19 en España", in *Enferm Clin. Maiatza*; 32:S5-S13.
- BBK Family (2022): *Bizkaiko familien beharrizanei buruzko azterlana. Hazkuntzarako gurasoen gaitasunak*. BBK Family, Bilbo.
- Cinfasalud (2017): *Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés*. Cinfasalud azterlana estresari buruz.
- Cooper, H. (2007). *The Battle Over Homework: Common Ground for Administrators, Teachers, and Parents*. Sage, Londres
- Club de Malamadres eta DKV Salud (2021). *La hora de cuidarse y respirar*. Argitaratzailea: Malamadres eta DKV Salud.
- Etxadi, Familiako Psikologiaren Unibertsitate-Zentroa. *Seme-alaben hazieran familia-estresa mendeen hartu*. Legazpiko Udala. Legazpi.
- Emakunde (2022). *Generoaren arabera eraginaren ebaluazioa gizarte-bazterketaren eta txirotasunaren esparruan*. Emakunde-Emakumearen Euskal Erakundea: Vitoria-Gasteiz, 14. or.
- Feito Alonso, Rafael (2020). *Los deberes escolares. Un análisis sistematizado con especial referencia al caso español*. Contextos educativos, 25. zk.
- González Benítez, Idarmis eta Lorenzo Ruiz, Alexis (2012). "Propuesta teórica acerca del estrés familiar", in *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15, (2), 420. or.
- Guerrero Barona, Eloisa (1997). "Salud, estrés y factores psicológicos", in *Campo abierto*, 13. zk.
- Herrera Santi, Patricia (2008). "El estrés familiar, su tratamiento en la psicología", *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24. lib., 3. zk.
- Hill, Reuben. (1958). "Generic Features of Families under Stress", in *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, Volume 39 Issue 2-3.
- Holmes, Thomas eta Rahe, Richard (1967): "The social readjustment rating scale", in *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. or.
- Juan Miguel Martínez-Galiano, Sergio Martínez-Vázquez, Julián Rodríguez-Almagro, Antonio Hernández-Martínez (2021): "The magnitude of the problem of obstetric violence and its associated factors: A cross-sectional study", in *Women and Birth*, 34. lib., 5. zk., e526-e536 or.
- López, Sáleme, R., Díaz Montes C.E., Moreno Jiménez, K., Vargas, López, K., Villamizar, Espinosa, G., López, Salas, S., Sierra, Rojas, R. (2011). "Condiciones biológicas, sociales y familiares asociados al afrontamiento familiar ante el nacimiento de pretérminos en la ciudad de Cartagena – Colombia", in *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*. 8 lib., 2 zk., 150-158. or.

Martínez-Pampliega, A., Sanz, M., Cormenzana, S., Merino, L. Corral, S. e Iriarte, L. (2021) *Programa EGOKITZEN. Manual de intervención posdivorcio para madres y padres*. Pirámide

McCubbin, Hamilton I. & Patterson, Joan M. (1983). "El proceso de estrés familiar: El Modelo Doble ABCX de ajuste y adaptación familiar" in H. I. McCubbin, M. Sussman, & J. M. Patterson (Ed.ak), *El estrés social y la familia: avances y desarrollos en la teoría e investigación del estrés familiar*. Haworth: Philadelphia.

Mena-Tudela D, Iglesias-Casás S, González-Chordá VM, Cervera-Gasch Á, Andreu-Pejó L, Valero-Chilleron MJ. Obstetric Violence in Spain (2020): "Women's Perception and Interterritorial Differences", in *Int J Environ Res Public Health*. 22;17(21):7726.

Gizarte Eskubideetako eta 2030 Agendako Ministerioa (2021). *Informe Juventud en España 2020*. Gazteriaren Institutua, Madril.

Gizarte Eskubideetako eta 2030 Agendako Ministerioa (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. Madril.

Miranda Orrego, María Isabel (2022) "Modelos de parentalidad y agotamiento parental", in *Genealogía de la familia. 2. liburukia. Familia, educación y sociedad como unidad dialéctica*. Unibertsitate Politekniko Salestarra, Cuenca, Ekuador.

Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviourin School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioa, 2020.

Moreno C, Rivera F, Sánchez-Queija, I, et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviourin School-aged Children (HBSC) 2022 Euskadin*. Osasun Ministerioa (2025).

Moreno Rosset, D. C. Ansiedad y Depresión: "Principales trastornos asociados a la infertilidad", in *información psicológica*, (73), 12–19.

Musitu, Gonzalo eta Callejas Juan (2017): "El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD", in *International, en Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, 1. zk., 11-20. or.

OECD (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption*, PISA, OECD Publishing, Paris.

Orlandini, Alberto (1999): *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica: Mexiko D.F.

Osasunaren Mundu Erakundea (2012): *Children (HSBC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey Health Policy for Children and Adolescents*, 6. zk.

Osasunaren Mundu Erakundea (2016): *MhGAP Intervention Guide Mental Health Gap Action Programme Version 2.0 for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings*. OME, Geneva.

Osakidetza (2021). *Jaiotzaren inguruko doluan arreta emateko gida*. Eusko Jaurlaritza, Vitoria-Gasteiz.

Palma Cinquemani, María Gabriela et al. (2021). “Estrés parental en madres y padres de niños con TEA: determinantes asociados a las características del niño”. Madrilgo Unibertsitate Autonomoa.

Paloma Lequerica Fernández (2013): *Repercusiones psicológicas de las técnicas de reproducción asistida*. Unibertsitate Master Amaierako Lana Erreproduktzioaren Biologia eta Teknologian. Oviedoko Unibertsitatea.

Pérez, Francisca eta Santelices, María Pía (2016): “Síntomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar”, in *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV lib., 3 zka., 235. or.

Purity Njagi, Wim Groot, Jelena Arsenijevic, Silke Dyer, Gitau Mburu, James Kiarie (2023): “Financial costs of assisted reproductive technology for patients in low- and middle-income countries: a systematic review”, in *Human Reproduction Open*, Volume 2023, Issue 2.

Sánchez García, Mar (2017): *Somnolencia y fatiga materna en los primeros años de crianza y ejecución en la conducción evaluada en simulador*. Doktore-tesia, Valentziako Unibertsitatea.

Sanz, M., Corral, Aperribai, Iriarte y Martínez-Pampliega, A. (2011). *Manual de buenas prácticas en la escuela ante situaciones de divorcio. Guía para profesionales*. Deustuko Unibertsitatea.

Save the Children (2022). *El Coste de la crianza en Euskadi*. Save the Children España.

Save the Children (2021). *Crecer Saludable(mente)*. Save the Children España.

Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab (2003): “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”, in *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3. lib., 1. zk., 10 – 59 orr.

Ugalkortasunaren Espainiako Elkarte: *Las principales instituciones dedicadas a la fertilidad, acuerdan la hoja de ruta para mejorar la fertilidad y la fecundidad en España*. Web edukia (Bloga).

Ugalkortasunaren Espainiako Elkarte: *El 40% de los pacientes con infertilidad presenta síntomas depresivos*. Web edukia (Bloga).

Sociedad Marcé Española (2021): *La pérdida perinatal: un duelo silenciado*. Web edukia (albisteak)

Sociedad Marcé Española (2021): *Ansiedad y trastorno por estrés postraumático persistentes después de una muerte fetal*. Web edukia (albisteak).

Torrijas Camacho, Clara (2017). *Relación entre el estrés adoptivo, la apertura comunicativa intrafamiliar y la adaptación de los adolescentes adoptados internacionalmente*. Comillasko Pontifize Unibertsitatea. Madril.

Xu, Jianzhong eta Núñez, José Carlos (2023). “Homework Purposes in Eighth Grade Students: Identifying Student Profiles and Their Relationship with Homework Effort, Completion, and Achievement”, in *Psicothema*, 35. lib. (2. zk.).

## ESTADÍSTIKA-ERAGIKETAK

CIS. *Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia*. 3400. ikerketa 2023ko martxoa.

Berdintasuna, Justizia eta Gizarte Politiken Saila. *Euskal Familien eta Familia-Etxeetako Inkesta (FFEI)*, 2019.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila. *Euskadiko Adikzioei buruzko inkesta*, 2023.

EUSTAT. *Denbora-aurrekontuen inkesta (DAI)*, 2018.

EUSTAT. Eskontza-hausturen estatistika. 2021.

EUSTAT. *Laneko bizitzaren, familiako bizitzaren eta bizitza pertsonalaren kontziliazioari buruzko inkesta*. 2022.

EUSTAT. *Norberaren Ongizate Inkesta*, 2023.

EIN. *Indicadores de Mortalidad Infantil*, 2022.

EIN. *Indicadores Demográficos Básicos*, 2022.

EIN. Ezkontzen baliogabetzeen, bereizteen eta dibortzioen estatistika. 2023.

EIN. *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. 2023.

LAN ETA GIZARTE GAIETAKO MINISTERIOA. *Encuesta Anual Laboral*. 2023.

## 9. Eranskina.

### **Pertsona aditu elkarrizketatuen zerrenda**

- Ana Martinez Pampliega, Deustuko Unibertsitateko Psikologia katedraduna.
- Enrique B. Arranz, Euskal Herriko Unibertsitateko Familia Psikologiako katedraduna.
- Itziar Ceballos, AVIFESeko gerentea, Bizkaiko Osasun Mentala.
- Pepa Horno, psikologoa eta aholkularia haurtzaro, afektibitate eta babes-gaietan.
- Roberto Aguado, psikologo espezialista Psikologia Klinikoa.