

LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA

2015/2016 ikasturtea

EMOZIO ARTEAN: Konpetentzia emozionalak artearen bidez lantzen

Egilea: Garazi Calleja Urizarbarrena

Zuzendaria: Cristina Arriaga Sanz

Leioan, 2016ko maiatzaren 30ean

EGILEAREN ONIRITZIA



AURKIBIDEA

Sarrera.....	4
1. Esparru teoriko eta kontzeptuala	5
1. 1. Hezkuntza Emozionalaren Aurrekariak.....	5
1.1.1. Emozioak.....	5
1.1.2. Emozioen balioestea	5
1.1.2. Adimen Emozionaletik Hezkuntza Emozionalera.....	6
1.2. Hezkuntza Emozionala	7
1.2.1. Hezkuntza Emozionalaren kontzeptua	7
1.2.2. Konpetentzia Emozionalak.....	8
1.2.3. Hezkuntza Emozionalaren helburuak	9
1.2.4. Hezkuntza Emozionalaren edukiak	9
1. 3. Artea Hezkuntza Emozionalaren bitartekari.....	10
1.3.1. Artearen egoera gaur egun.....	10
1.3.2. Arte Hezkuntzaren erabilgarritasuna eta onurak	10
2. Oinarri metodologikoa.....	11
3. Konpetentzia emozionalak artearen bidez lantzeko heziketa-materiala.....	13
3.1. Sarrera.....	13
3.2. Oinarrizko gaitasunak.....	14
3.3. Helburu orokorrak	15
3.4. Eduki orokorrak.....	16
3.5. Metodologia.....	17
3.5.1. Sarrera.....	17
3.5.2. Saioen diseinua eta denboralizazioa	19
3.5.3. Hartzaileak.....	19
3.5.4. Jarduerak.....	20
3.6. Ebaluazioa	25
4. Emaitzak eta ondorioak	26
5. Erreferentzia bibliografikoak.....	28

ERANSKINAK

1. eranskina: Jardueren denboralizazio proposamena	31
2. eranskina: Heziketa materialaren hartzaileen xehetasunak	32
3. eranskina: Jarduera fitxak.....	35
4. eranskina: Irakasleentzako ebaluazio tresna.....	55
5. eranskina: Ikasleen autoebaluzio taula	57
6. eranskina: Esku-hartzeko jarduera moldaketa eta emaitzak.....	59

EMOZIO ARTEAN

Konpetentzia emozionalak artearen bidez lantzen

Garazi Calleja Urizarbarrena

UPV/EHU

Emozioak jaiotzen garenetik pertsonen bizitzan presente daude, baina askotan ez dugu gure edo besteen emozioak era egoki eta eraginkorrean kontrolatzeko trebetasunik. Horren adierazle dira gaur egungo jendartearen antzeman daitezkeen arazo emozional, sozial, akademiko eta osasunekoak. Honek hezkuntza emozionala lantzeko beharra agerian uzten du, izan ere, ikerketa askok nabarmendu izan dute ongizatearen eta adimen emozionalaren arteko harremanak duen garrantzia. Horrez gain, emozioen eta adierazpen artistikoen arteko lotura ukaezina da. Hori dela eta, konpetentzia emozionalak artearen bidez jorratzeko heziketa materiala proposatzen da.

Hezkuntza emozionala, konpetentzia emozionalak, emozioak, adimen emozionala, artea, heziketa materiala.

Las emociones están presentes en la vida de las personas desde que nacemos, pero muchas veces no tenemos la habilidad para controlar de un modo adecuado y eficaz nuestras emociones o las de los demás. Los problemas emocionales, sociales, académicos y de salud son indicadores que demuestran esta falta de habilidad en la sociedad. Esto deja al descubierto la necesidad de trabajar la educación emocional, de hecho, muchas investigaciones han resaltado la importancia de la relación entre el bienestar y la inteligencia emocional. Además, el vínculo entre las emociones y las expresiones artísticas es innegable. Por lo tanto, se propone un material educativo para trabajar las competencias emocionales mediante el arte.

Educación emocional, competencias emocionales, emociones, inteligencia emocional, arte, material educativo.

Emotions are present in the lives of people from birth, but we often do not have the ability to control our emotions or those of others in an appropriate and effective way. Emotional, social, academic and health problems are indicators that demonstrate this society's disability. This exposes the need to work emotional education. In fact, many studies have highlighted the importance of the relation between well-being and emotional intelligence. In addition, the link between emotions and artistic expressions is undeniable. Therefore, it is proposed an educational material to work emotional competencies through art.

Emotional education, emotional competencies, emotions, emotional intelligence, art, educational material.

Sarrera

Pertsonen gure bizitza osoan zehar esperimentatzen ditugun emozioak asko dira, baina askotan ez dugu horien inguruan hausnartzen, horregatik, gure edo besteen emozioak era egoki eta eraginkorrean kontrolatzeko trebetasuna garatzeko arazoak izaten ditugu, hori baita gure emozioak menperatzeko lehenengo urratsa.

Emozioek gure jarrera, pentsamendu eta hartzen ditugun erabakietan eragin zuzena dute. Hori dela eta, garrantzitsua da gure emozioek nola eragiten diguten jakitea eta kontziente izatea, baita zelako ondorioak dituzten guregan eta besteengan, eta nola eragiten dugun besteen emozioetan. Hau adimen emozionalaren oinarriak izango lirateke eta hauek umetatik hezkuntza emozionalaren bidez lantzea ezinbestekoa izango litzateke.

Gaur egun, hezkuntza emozionala jendartearen dagoen behar handienetariko bat da, honen adierazle gizartearen antzeman daitezkeen arazo emozional, sozial, akademiko eta osasunekoak izanik.

Emozioa eta arazoia bereiztezinak direla aurkitu zenetik ikerketa asko egin dira horren inguruan eta horiek ongizatearen eta adimen emozionalaren arteko harremanaren garrantzia nabarmendu izan dute. Horrez gain, emozioen eta adierazpen artistikoen arteko lotura ukazina da, arteak pertsonen emozioak erabiltzen eta kudeatzen laguntzeko baliabide eraginkorra izan daitekeelako.

Hortaz, arteak emozioak kontrolatzen laguntzen digu, eta emozioak kontrolatzen jakiteak ongizatea dakarkigu. Lotura honetatik proposatzen den heziketa materialaren oinarria josten da, konpetentzia emozionalak artearen bidez jorrazeko heziketa materiala hain zuzen.

Lan honetan, hasteko, emozioak, adimen emozionala, hezkuntza emozionala eta arteak horietan dituen onurei buruzko bilketa bibliografikoa aurki daiteke. Ondoren, oinarri metodologikoa, non lanaren zergatia eta justifikazioa azaltzen diren, eta amaitzeko, proposatzen den heziketa materialaren diseinua eta zenbait ondorio erakusten dira.

1. Esparru teoriko eta kontzeptuala

1. 1. Hezkuntza emozionalaren aurrekariak

1.1.1. Emozioak

Pertsona guztiek esperimentatzen dituzte emozioak, intentsitate aldagarriarekin, baina ez dute haien inguruan hausnartzen, hots, ez dute horiek identifikatzeko eta horien agerpenaren kausa bilatzeko hausnartzen. Eta ezinbestekoa da emozioak identifikatzeko trebetasuna izatea, eta behin antzemanda haiek erabiltzeko gai izatea (Sánchez, 2009).

Emozioaren definizio onartuena hau da: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (Bisquerra, 2002, 61. or.). Beste modu batean esanda, emozioak kanpoko edo barneko gertaera baten erantzun bezala sortzen dira (Bisquerra, 2009).

Emozio mota desberdinak daude. Oinarrizko emozioak edo emozio nagusiak beldurra, haserrea, tristura eta poztasuna dira (Goleman, 1995; Bisquerra, 2002; Monjas, 2009; Sánchez, 2009). Gainera, emozioak positibo (esperientzia onuragarriak eragiten dituztenak) edo negatiboak (ongizatean kalte egiten dutenak) dira (Sánchez, 2009).

Autore batzuk sentimenduak eta emozioak sinonimotzat hartzen dituzte, Le Douxek (1999), ordea, sentimenduak borondatezko emozioak direla dio. Eta Damasiok (2005) emozioak sentimenduen aurrekoak direla eta sentimenduak emaitza direla dio.

1.1.2. Emozioen balioestea

Charles Darwinek “*La Expresión de las Emociones en los Animales y el Hombre*” liburuan azaltzen du gure aurpegi adierazpen eta keinuen bitartez besteei barrutik pasatzen zaiguna komunikatzen diegula. Orokorrean, gure emozioak modu instintibo batean adierazten ditugu, izan ere, inork ez digu irribarre egiten irakatsi (Bisquerra, 2012).

Nahiz eta emozioak gizakiaren berezko ezaugarri bat izan, hezkuntza tradizionala gaitasun arrazionaletan besterik ez da oinarritu izan, hau da, emoziotik eta jarrera emozionaletatik urruntzen gintuzten, baina aldi berean, zehaztasun zientifikoa garatzen

laguntzen ziguten. Jarrera zientifikoa irakasteak emozioak ahaztea zekarren. Honek, zatikatutako gizakia sortzen zuen, jarrera arazo larriak zituen, haren emozioengatik erruduntasuna sentitzen zuena; emozioak kudeatzeko gaitasun gutxikoak edo gaitasun eza zuena (López, 2008; Sánchez, 2009; Bisquerra, 2009, 2012; Sarasola & Sanden, 2011).

Antonio Damasio neurologoak, Hannah, bere emaztearekin batera, emozioa burmuinean ere egon zitekeela aurkitu zuen. Honek frogatu zuen emozioen hezkuntzak ez duela bakarrik izaera moldatzen, baizik eta mundua ulertzeko eta berorri aurre egiteko gaitasun kognitiboa ere. Eta erabakiak hartzean eta etorkizuna planifikatzean biak bereiztezinak direla (López, 2008).

Antonio Damasiok Descartes-en akatsa modu honetan azaldu zuen:

Éste es el error de Descartes: La separación abismal entre el cuerpo y la mente, entre el material del que está hecho el cuerpo, medible, dimensionado, operado mecánicamente, infinitamente divisible, por un lado, y la esencia de la mente, que no se puede medir, no tiene dimensiones, es asimétrica, no divisible; la sugerencia de que el razonamiento, y el juicio moral, y el sufrimiento que proviene del dolor físico o de la conmoción emocional pueden existir separados del cuerpo. Más específicamente: que las operaciones más refinadas de la mente están separadas de la estructura y funcionamiento de un organismo biológico (Damasio, 2007, 286. or.).

Beraz, arrazoa eta emozioak ezin badira banandu hezkuntzak ere gorputza eta emozioa hartu beharko zituen kontuan, ikasten duen pertsona oso bat bezala, bere biografia, memoria eta testuinguruarekin (López, 2008).

1.1.2. Adimen emozionaletik hezkuntza emozionalera

Howard Gardnerrek (1993), psikologoa eta Harvard Unibertsitateko irakasle eta ikertzaile honek, Adimen Anizkoitzaren teoria proposatu zuen, adimen emozionalaren kontzeptuaren aurrekaria dena. Teoria honek inteligentziak dimentsio anitz dituela dio, hau da, pertsonen zazpi adimen desberdin¹ dituztela.

Daniel Golemanek (1998) Gardnerrek sortutako adimen intrapertsonal eta interpertsonalen definizioetan oinarrituz jendartean termino berri bat zabaldu zuen,

¹ Howard Gardnerrek (1993) bere teorian azaldutako adimenak hauek dira: hizkuntza-adimena, adimen logiko-matematikoa, musika-adimena, espazio-adimena, adimen kinestesikoa, adimen intrapertsonala eta adimen interpertsonala. Geroago adimen naturalista batu zen lista honetara.

adimen emozionala, arestian aipatutako bi inteligentzia mota horien konbinazioaren ondorio dena. Hau dena kontuan hartuta, Golemanek adimen emozionala modu honetan definitzen du: gizakiak inguratzen duen munduarekin erlazionatzeko duen modua; norbere zein besteen sentimenduak antzemateko, ezagutzeko edo onartzeko gaitasuna, pertsonekin lan egiterakoan horiek kudeatzeko trebea izanik. Beste modu batean esanda, norberaren emozioak ezagutzea, emozioak kudeatzea, norbera motibatzea, besteen emozioak ezagutzea eta besteekin harreman positiboak eratzea (Goleman, 1998). Autore honek, adimen emozionalaren oinarritzko elementu batzuk nabarmentzen ditu baita: autokontzientzia (norberaren emozioak ezagutzeko gaitasuna, eta hauek nola eragiten digun gure egitekoetan), autokontrola (emozioak kudeatzeko eta kontrolatzeko gaitasuna), automotibazioa, enpatia eta trebetasun sozialak (Goleman, 1998).

Adimen Emozionalaren kontzeptuak² zeresan handia sortu zuen eta honekin batera, pertsona orok ikasi beharko luketen konpetentzia emozional batzuk zehaztu ziren, edo horiek existitzen direlako adostasun orokor batera heldu ziren adituak. Konpetentzia emozional horiek garatzeko estrategiari hezkuntza emozionala deitzen zaio (Bisquerra, 2012).

1.2. Hezkuntza emozionala

1.2.1. Hezkuntza emozionalaren kontzeptua

Hezkuntza Emozionala kontzeptu zabala da eta autore gehienek Rafael Bisquerrak zabalduko definizioa hartzen dute:

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2002, 243. or.).

² Adimen Emozionalaren kontzeptuaren hedatzea Golemani esker izan zen arren, termino hau ez zuen berak asmatu, Salovey eta Mayerek baizik. Hauen arabera adimen emozionala sentimenduak eta emozioak maneiatzeko, haien artean bereizteko eta ezagutza hauek erabiliz gure ekintza eta pentsamenduak zuzentzeko gaitasuna da (Salovey & Mayer, 1990).

Azken finean, autoestimua garatzean datza, norbere buruari buruzko expektatiba errealistak izatean eta bizitzaren aurrean jarrera positibo bat izateko gaitasuna garatzean (Goleman, 1998; Mayer & Salovey, 1997; Bisquerra, 1999a, 1999b, 2002, 2009, 2012).

1.2.2. Konpetentzia emozionalak

Arestian esan bezala, pertsona orok ikasi beharreko konpetentzia emozional batzuk daude (Bisquerra, 2012). Konpetentzia emozionalak jardura desberdinak modu eraginkor batean burutzeko beharrezkoak diren ezagutza, gaitasun, trebetasun eta jarrera multzoa da (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007), hau da, ikasle batek edo ikasle-talde batek bizi diren ingurune konplexu eta aldakorraren eskariei pentsatutako, bihotzetiko, afektiboak diren eta eguneratutako erantzunak emateko martxan jartzen diren jakintza multzoa da (Sánchez Santamaría, 2010).

Bartzelonako Unibertsitateko *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*-ren (GROP) ereduaren arabera hezkuntza emozionalaren bidez konpetentzia emozional batzuk jorratu beharko lirateke (Filella, Ribes, Agulló & Soldevilla, 2002):

- Kontzientzia emozionala. Norberaren eta besteen emozioak ezagutzea, honako hau, jarrera beraren behaketaren bidez lortzen delarik.
- Emozioen erregulazioa. Bizitzen ditugun emozioei erantzuna ematean datza. Ez da inoiz nahastu behar erregulazio emozionala errepresio edo erreprimitzearekin. Erregulazioa errepresioaren eta kontrol ezaren arteko oreka da.
- Autonomia emozionala. Inguruko estimuluengandik eraginda (lur jota, minduta, ukituta) ez sentitzeko gaitasuna da. Minduta edo kaltetua izan gabe sentikortasuna izatean datza. Honek autoestimu on bat, autokonfiantza, autoefikaziaren pertzepzioa, automotibazioa eta erantzukizuna izatea eskatzen du. Azken finean, autonomia emozionala dependentzia emozionalaren eta desloturaren arteko oreka da.
- Trebetasun sozioemozionalak. Besteak entzutea edo enpatia bezalako harreman interpertsonalak izaten laguntzen duten konpetentzia multzo batek osatzen dute.
- Bizitzarako edo ongizaterako konpetentzia. Ongizate pertsonala eta sozialaren eraketa bermatzen duten trebetasun, jarrera eta balore multzoa da.

1.2.3. Hezkuntza emozionalaren helburuak

Hezkuntza emozionalaren helburu gorena kompetentzia emozionalak garatzea da. Bisquerra-k (2002, 2009, 2012) hezkuntza emozionala lantzeko hainbat helburu zehazten ditu:

- Norberaren emozioei buruzko ezagutza hobetzea.
- Besteen emozioak identifikatzea.
- Emozioak zuzenki izendatzea.
- Norberaren emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea.
- Emozio negatiboen ondorio kaltegarriak aurreikustea eta saihestea.
- Emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatzea.
- Automotibazio gaitasuna garatzea.
- Jarrera positiboa izatea norbere bizitzan.
- Pertsonarteko harremanak hobetzea.
- Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea.

1.2.4. Hezkuntza emozionalaren edukiak

Hezkuntza emozionalaren edukiak hartzailearen araberakoak izango dira (adina, maila akademikoa, aurrezagutzak e.a.). Hau da, edukiak aukeratzeko orduan zenbait irizpide hartu beharko dira kontuan, hala nola, eduki horiek ikaslearen maila akademikora egokituta egon behar direla, talde guztian (indibiduo denekin) aplikagarriak direnak, norberaren zein besteen emozioei buruzko hausnarketa egitera bultzatzen dutenak eta kompetentzia emozionalak garatzea helburu dutenak (Bisquerra, 2002).

Orokorrean hezkuntza emozionaleko programetan gai hauek lantzen dira: emozioaren kontzeptua, emozio motak, oinarritzko emozioen ezaugarriak (poztasuna, beldurra, sumina edo haserrea, tristura, antsietatea, lotsa, maitasuna, humorea, e.a.), norberaren emozioak ezagutzea, emozioen kausak eta ondorioak, besteen emozioak ezagutzea (Bisquerra, 2002, 2012).

Ikastetxeetan lantzen diren ikasketa sozial eta emozionalen programa gehienak bost kompetentzia sozial eta emozionaletan oinarritzen dira: autokontzientzia, autokontrola,

kontzientzia soziala, harreman-trebetasunak eta erabakiak modu arduratsu batean hartzea (Bisquerra, 2012).

1. 3. Artea hezkuntza emozionalaren bitartekari

1.3.1. Artearen egoera gaur egun

Hezkuntza sistemak irakasgaiak hierarkizatuta izan ditu betidanik eta gaur egun ere horrela jarraitzen du izaten. Garrantzia gehiago ematen zaie matematika eta hizkuntzei arteari baino, hau, irakasgai bakoitzari astean zehar eskaintzen zaizkion orduak ikusita nabari daiteke.

Hezkuntzako eragile askok artea denbora-pasa moduan ikusten dute, eta jarduera artistiko sortzaileek behar duten seriotasuna eta formaltasuna, espazioa, denbora eta baliabideak kendu egiteko alde daude. Artea kurtso amaierako ekitaldietarako aitzakia bihurtzen dute, non ikasleak entseguen zorrotasunera behartzen dituzten, perfekzioa bilatuz (Luckert, 2001). Hots, ez dute ikusten edo ez dute ezagutzen artearen erabilgarritasuna edo dakartzan onurak.

1.3.2. Arte hezkuntzaren erabilgarritasuna eta onurak

Arte heziketak ikasleen garapen sozio-emozionalari egiten dio mesede. Izan ere, umeei haien burua onartu behar dute, haien indargune edo ahalmen eta ahulgune edo mugekin. Umeei haien buruarekiko duten onarpen horrek bakoitzak norberaz izango duen ikuspegiaren eragina izango du, eta horrek haien jarreran (Hik hasi, 2010).

Beraz, artea pertsonen emozioak erabiltzen eta kudeatzen laguntzeko baliabide eraginkorra izan daiteke. Hau da, artearekin kontaktuak, hautemate zein sortze ikuspuntu batetik, adimen emozionalerako gaitasuna eta eguneroko bizitza eta profesionalean sormenerako gaitasuna garatzeko bitartekari boteretsua izan daiteke (Ivcevic, Hoffmann, Brackett & Fundación Botín, 2014).

Hautematea, ulertzea edo jabetzea, pentsatzea eta sentitzea prozesu sortzaile guztietan azaltzen direnez, sormen artistikoa, haurren adimen eta emozioen gain ekiten duen

beharrezko oreka elementua izan zitekeen (Callejón & Granados, 2003). Izan ere, adimen emozionalerako gaitasunak sormen prozesu osoan zehar funtzio bat betetzen dute: arazo garrantzitsuez jabetzetik, ideia originalak eratzera arte, baita arazoak konpontzeko orduan iraunkortasuna erakustean, nahiz eta bidean frustrazioa eta oztopoak egon (Ivcevic, et. al., 2014).

Gure munduan, indibidualismoz betea, arteak erakusten digu ez gaudela bakarrik, ez garela bakarrik mundua modu honetan esperimentatzen dugunak (Clouder, 2014). Eta aldi berean, adierazpen artistikoari eskaintzen diogun denbora norberari eskaintzen diogun denbora da. “Ni eta nitaz” hausnartzeko denbora, arduratzen gaituenari buruz hitz egiteko denbora, pentsamenduari eta emozioari forma emateko denbora. Sormen ekintzaren bidez baloratzen gara, hain zuzen ere. Arteak zubi bat eraikitzen du izatearen aspektu guztiak lotuz, arrazoia emozioarekin lotzen du, sentimendua pentsamenduarekin, intuizioa pertzepzioarekin (Albano & Price, 2014). Hau da, arteak gaitasun interpertsonalak eta adimen intrapertsonala garatzen laguntzen digu, hots, adimen emozionala garatzen.

El proceso creador deja aparecer lo inusual y lo constante, lo diferente y lo común, lo extraño y lo igual, lo paradójico. Pone en juego la mente, la percepción, la experiencia y la emoción. A ella concurre el pasado y el presente del creador, de la creadora, y se entrevé el futuro. Todo en un tiempo y un espacio suspendido, donde todo, por fin, es posible, y nada, por fin, definitivo. Por ello es espacio de libertad, y de singularidad. Por ello es espacio de posibilidad, de estructuración y apertura. El proceso artístico es un proceso reestructurador del yo, que está continuamente siendo reelaborado (López, 2008, 231. or.).

2. Oinarri metodologikoa

Hezkuntza pertsonaren formazio integraletik ulertu beharra dago. Gorputzak, buruak eta emozioek gure pertsona itxuratzen dute, eta beraz funtsezkoa da hiru elementu horien garapena sustatzea. Gaur egungo hezkuntza sistemak, oraindik ere ez du ikasleen eta hezitzaileen, edo hobeto esanda, pertsonen berezko ezaugarriak bere batasunean errespetatzen edo onartzen, Sarasolak et. al. (2011, 2. or.) dioten bezala: “El paradigma vigente fragmenta el conocimiento por asignaturas, por departamentos. Vale lo visible y cuantificable y no lo invisible. También fragmenta a las personas. Tiene cabida su razón y no su corazón, sus mentes y no sus cuerpos, sus pensamientos y no sus emociones, su saber académico y no el de su experiencia en la vida cotidiana.”

Azken ikerketen arabera kompetentzia emozionala ezinbestekoa dela erakutsi da ez bakarrik elkarrekikotasun bizitzarako baizik eta garapen intelektualarentzako ere. Howard Gardnerrek Adimen Anizkoitzen teoria plazaratu zuenetik aurrera hainbat ikerketa egin dira non pertsonen gaitasun kognitiboa gaitasun intelektualarengatik soilik zehaztua ez dagoela adierazten den. Izan ere, pertsona baten gaitasun intelektuala indartuta edo balaztatuta gerta daiteke estimulu anitzengatik, hala nola, inguru afektiboa eta pertsonaren jarreragatik (Caruana, Tercero, Amat, Sanchís, Trench, Martín, Peñataro, Algarra, Máñez, Barba, Amat, Caballero, Albaladejo, Segura, Bellod, Díaz & Cuenca, 2011).

Zorionez, pixkanaka-pixkanaka kompetentzia emozionalak garrantzia hartzen ari dira, ongizate pertsonal eta interpertsonalerako ekartzen duen onurengatik. Hala ere, gaur egun eskoletan geroz eta nabarmenagoa den behar hori agerian geratzen ari da.

Jendarteko egoera askotan antzeman daiteke pertsona askok haien eta besteen emozioak era egoki eta eraginkorrean kontrolatzeko dituen trebetasun eza. (Sánchez, 2009; Extremera & Fernández-Berrocal, 2013). Golemanek (1995) gizartearen egoera honi “analfabetismo emozionala” deitzen dio, eta honek pertsonen estutasuna, bortizkeria, estresa, bulimia, alkohol eta drogen kontsumoa... eragiten du (Caruana et. al., 2011).

Arazo bihurtu den jendarteko gabezi honengatik, kompetentzia emozionalak lantzeko heziketa materiala proposatzen da Gradu Amaierako Lan honetan, behar hori asetzeko asmoz.

Lanak guztia egituratzen duen bi aldagai lotzen ditu: hezkuntza emozionala eta artea. Izan ere, lehenago ere aipatu den moduan, adierazpen artistikoak hezkuntza emozionalerako marko pribilegiatua direla pentsatzen da. Dabdouben (2003, o/g) hitzetan: “El desarrollo de la inteligencia emocional y de las habilidades para la creatividad incrementan el potencial del individuo al favorecer la conexión entre pensamiento, emoción y cuerpo”.

Behin lanaren erroa zehaztuta, gaiaren inguruko bilketa bibliografikoa egin eta informazioa jaso ostean berrikuntza garatzeko jarduerak proposatzen dira. Bertan, aurretik azaldutako bost kompetentzia emozionalak lantzen dira modu indibidualean. Kompetentzia bakoitza jorratzeko hiru jarduera planteatzen dira, beti modu praktikoa

batean eta arte adierazpenen bidez. Hauek bakarka, binaka, talde txikitan zein talde handian lantzen direlarik.

Argi utzi behar da heziketa material hau proposamen bat besterik ez dela eta honelako programak material baliagarri eta malgu bezala hartu behar direla. Hots, hezitzaileak jarduerak ikasgelan dituen behar errealen arabera moldatu beharko dituela (Viloria, 2005).

Proposatzen diren jarduerak ikastalde batekin praktikan jartzen saiatuko gara, heziketa materialaren eraginkortasuna frogatzeko eta ondorioak ateratzeko.

3. Konpetentzia emozionalak artearen bidez lantzeko heziketa-materiala

3.1. Sarrera

Heziketa-material honen bidez konpetentzia emozionalak artearen bidez jorratu nahi dira. Material hau Lehen Hezkuntzako 3. ziklora bideratuta dago.

Euskal Autonomia Erkidegoko Haur Hezkuntzarako, Lehen eta Bigarren Hezkuntzarako eta Batxilergorako dekretu currikularrean ez da gaitasun emozionalik aipatzen, eta nahiz eta oinarrizko gaitasunetan konpetentzia emozionalen alderdi batzuk agertu, ondoren ez da helburu edo eduki emozionalik planteatzen. Horregatik Bisquerrak proposatutako hezkuntza emozionalaren konpetentziak hartu dira heziketa-material honen oinarri bezala.

Konpetentzia emozional horiek artearen bidez landu nahi direnez arte hezkuntzako hainbat helburu eta eduki jorratzen dira zeharka, Euskal Curriculumetik aterata daudenak.

Konpetentzia emozional bakoitza lantzeko hiru jarduera planteatzen dira, guztira 15 jarduera izanik eta 18 saiotan jorratzeko proposatzen da.

Jarduera hauek aurkezteko oinarrizko gaitasunak, helburu orokorrak, eduki orokorrak, metodologia eta ebaluazioa azaltzen dira, adierazitako ordenan, berori delako Euskal Curriculumak jarraitzen duena. Atal guztietan hezkuntza emozionalarekin hasten da

lanaren erroa delako, eta ondoren arte hezkuntzari buruz hitz egiten da, kompetentzia emozionalak jorratzeko bitartekaria delako, eta beraz, zeharka lantzen delako.

3.2. Oinarrizko gaitasunak

Euskal Autonomia Erkidegoko Haur Hezkuntzarako, Lehen eta Bigarren Hezkuntzarako eta Batxilergorako Dekretu Currikularrak 8 oinarrizko gaitasun azaltzen ditu (Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketako sailburua, 2010) eta bertan ikus daitekeen bezala ez da kompetentzia emozionalik aipatzen. Hori dela eta, Bisquerrak (2002) eta Filellak et. al. (2002) proposatutako hezkuntza emozionaleko kompetentziak hartuko dira kontuan. Eta hauek izango dira heziketa-material honek garatzen lagunduko dituen gaitasunak (kompetentziak 1.2.2. atalean azalduta daude).

Hala ere, proposamen honetan hezkuntza emozionaleko kompetentziak garatzen diren heinean, Euskal Curriculumean aipatzen diren hainbat oinarrizko gaitasun garatzen laguntzen da. Eta modu berean, gaitasun hauek hezkuntza emozionaleko kompetentziak garatzen laguntzen dute (Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketako sailburua, 2010:68-84):

- a. Hizkuntza-komunikaziorako gaitasuna. Gaitasun honek errealitatea adierazten, interpretatzen eta hura ulertzen laguntzen du. Baita pentsamenduak, emozioak eta jarrerak antolatzen eta adierazten eta norberak erregulatzen. Horrek guztiak, gainera, autoestimua eta norberarenganako konfiantza handitzen laguntzen du.
- b. Gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna. Gaitasun honek nor bere burua ezagutzen eta balioesten, gauzak testuinguru anitzetan komunikatzen jakiten, norberaren ideiak adierazten eta gainerako pertsonenak entzuten, gainerako pertsonen lekuan jartzeko gai izaten eta solaskidearen ikuspuntua ulertzen eta erabakiak hartzen laguntzen du.
- c. Giza eta arte-kulturarako gaitasuna. Gaitasun honek norberaren eta beste pertsona batzuen ideiak eta sentimenduak berregiten eta adierazten, gauzak ulertzeko eta adierazteko iturriak, moduak eta bideak aurkitzen, eta emaitza pertsonalak nahiz akademikoak lortzeko prozesuak planifikatzen, ebaluatzen eta doitzen laguntzen du.

- d. Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna. Gaitasun honek balio eta jarrera pertsonal hauen kontzientzia izatea eta horiek aplikatzea eskatzen du: ardura, nor bere burua ezagutzea eta autoestimua izatea, sormena, autokritika, kontrol emozionala, hautatzeko, arriskuak kalkulatzeko eta arazoei aurre egiteko ahalmena izatea. Gaitasun hau izateko, ikasleak sormenez, konfiantzaz, arduraz eta sen kritikoz sortu, abian jarri, garatu eta ebaluatu behar ditu ekintza edo proiektu indibidualak nahiz kolektiboak.

3.3. Helburu orokorrak

Arestian esan bezala, ez dago hezkuntza emozionaleko gaitasunik Euskal Curriculumean, hala ere, hezkuntza emozionaleko hainbat alderdi aipatzen dira oinarritzko gaitasunetan, aurreko atalean ikus daitekeen moduan. Haatik, ondoren ez dira hezkuntza emozionalari buruzko helbururik planteatzen, horregatik Bisquerrak (2002) zehaztutako helburuak landuko dira heziketa-material honetan:

1. Norberaren emozioei buruzko ezagutza hobeago bat eskuratzea. (d)
2. Besteen emozioak identifikatzea. (b, d)
3. Emozioak zuzenki izendatzea. (a, d)
4. Norberaren emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea. (d)
5. Emozio negatiboen ondorio kaltegarriak aurreikustea eta saihestea. (d)
6. Emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatzea. (d)
7. Automotibazio gaitasuna garatzea. (d)
8. Jarrera positiboa izatea norbere bizitzan. (d)
9. Pertsonarteko harremanak hobetzea. (b, d)
10. Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea. (b, d)

Horrez gain, proposamen honek arte hezkuntzako hainbat helburu garatzen laguntzen du. Izan ere, arte hezkuntza erabiltzen da hezkuntza emozionala lantzeko bitartekari moduan, eta hauek curriculumetik ateratakoak dira (Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketako sailburua, 2010:138-139):

11. Oro har, ikusizko kulturako eta musika-kulturako arteek eta produktuek ideiak, sentimenduak eta bizipenak jakinarazteko eta adierazteko eskaintzen dituzten aukerak ulertzea. (c)

12. Pentsaera dibergentearen eta konbergentearen trebetasunak eta norberaren eta besteren ideiak eta sentimenduak berregiteko ekimena, irudimena eta sormena erabiltzea, beharrezko prozesuak antolatuz, arte-ekoizpeneko lanetan erabili ahal izateko. (c, d)
13. Gai izatea sorkuntza-proiektuak eta –lanak garatzean emaitza jakin batzuk lortzeko egin beharreko prozesuen plangintza egiteko, ebaluatze eta doitzeko, eta horrek guztiak eskatzen dituen erronken jakinaren gainean egotea. Horrez gainera, arazoak sortuz gero, jarrera eraikitzailez konpontzea. (c, d)
14. Taldeko arte-jardueretan parte hartzea, besteren ekimenei eta ekarpenei laguntzea eta ekimen eta ekarpen horiek aintzat hartzea, errespetatzea eta elkartasunez jokatzeko, arte-emaitza ona lortzen lagunduko duten lankidetzako eta talde-laneko trebetasunak garatzeko eta, gizartearen alderditik begiratuta, garapen pertsonala izateko. (b, c, d)
15. Norberaren artelanetan konfiantza izatea, lanak egiten gozatzea eta norberaren eta taldearen hazkunderako egiten duen ekarpena aintzat hartzea, autoestimua sendotzeko eta ideiak eta sentimenduak adierazteko gaitasuna hobetzeko. (c, d)

3.4. Eduki orokorrak

Gaitasun eta helburuekin gertatzen den moduan Euskal Curriculumean ez da hezkuntza emozionaleko edukirik aipatzen, hori dela eta, Bisquerrak (2002) proposatutako edukiak hartuko dira kontuan:

- Adimen emozionala
- Gure eta besteen emozioen ezagutza.
- Autoestimua.
- Automotibazioa.
- Enpatia.
- Bizitzeko trebetasunak.
- Trebetasun sozialak.
- Emozioen ulermen eta erregulazioa.

Konpetentzia emozionalak arte hezkuntzaren bidez lantzen direnez, zeharka arte hezkuntzaren edukiak jorratzen dira, eta hauek curriculumetik ateratakoak dira (Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketako sailburua, 2010:154-156):

- Artelanak komunikazio pertsonalerako eta kultura-nortasuneko balioen transmisiorako tresnak direla balioestea eta onartzea.
- Artea eta adierazpen plastikoa arazoei buruz hausnartzeko eremuak direla balioestea.
- Objektuen eta elementu naturalen aukera plastikoak eta adierazpen-aukerak ikertzea.
- Norberaren esperientzia estetikoa eta besterena adierazteko sentikortasuna eta errespetua.
- Lanak egitea, ideiak eta sentimenduak adierazteko teknika mistoak erabiliz.
- Banakako edo taldeko proiektuen plangintza egitea, sortutako problema bati ebazpen artistikoa emateko, eguneroko bizitzako gaiei edo eskolako edukiei buruz.
- Materialak eta teknikak manipulatzeko, material eta teknika horiek erabiliko diren edukira egokitzeko, eta egindako aurkikuntzak irudikapen plastikoetan erabiltzeko interesa.
- Kolorearen ezaugarrien eta erlazioen oinarrizko ezagutzak erabiltzea.
- Originaltasunerako eta naturaltasunerako joera, bai eta ideiak, sentimenduak eta bizipenak modu pertsonal eta autonomoan islatzekoa ere, artelan baten sorkuntzan.
- Artelanak egiteko norberaren aukeretan konfiantza, eta norberaren ekoizpenak eta besterenak balioestea.

3.5. Metodologia

3.5.1. Sarrera

Heziketa-material honetan hezkuntza emozionaleko konpetentzia bakoitza modu indibidualean lantzen da, hau da, blokeka. Konpetentzia bakoitza jorratzeko hiru jarduera desberdin planteatzen dira.

Heziketa material honek metodologia praktiko bat darabil, hala nola, jarduna talde dinamika, autoerreflexio, role-playing eta jolasen bidez jorratzen ditu. Gainera, arestian esan bezala, jarduerak indibidualki, binaka, talde txikitan eta talde handian lantzeko planteatzen dira, ariketaren arabera.

Proposamen honetako jarduerak taula honetan laburbiltzen dira:

	Jarduerak	Iraupena	Helburu orokorrak	Helburu didaktikoak
1. Kontzentzia emozionala	1.1. Emozioak ezagutzen	160 min.	1, 3, 11, 15	Norberaren emozioak ezagutzea, une bakoitzean sentitzen duguna antzematea, emozioak zuzenki izendatzea, emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea, besteen emozioak identifikatzea, emozioak modu desberdinean interpretatu daitezkeela ulertzea.
	1.2. Emozioen argazkia	90 min.	1, 2, 3, 14, 15	
	1.3. Besteen emozioak identifikatzen eta ezagutzen	60 min.	1, 2, 3, 15	
2. Emozioen erregulazioa	2.1. Emozioak naturalak dira	90 min.	1, 4, 6, 8, 11, 15	Norberaren emozioak ezagutzea, norberaren emozioak identifikatzen eta kontrolatzea, gure emozioak aztertzea, emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea, besteen emozioak identifikatzea, emozioak sortarazten dituzten egoerak identifikatzea, egoera bat antzezteka bertan ematen diren emozioak ulertzeko, egoera zailei aurre egiten jakitea, pertsonarteko harremanak hobetzea, emozioen adierazpen desberdinak ezagutzea.
	2.2. Emozioen txokoa	60 min.	1, 2, 4, 6, 8, 9	
	2.3. Emozioak “kalte edo lagun” ala “kalte eta lagun”?	60 min.	1, 4, 11, 15	
3. Autonomia emozionala	3.1. Baikorra naiz	60 min.	2, 6, 12	Besteen emozioak identifikatzea, pentsamendu ezkorak baikor bihurtzen jakitea, norbere burua maitatzea eta onartzea, norbere gaitasunetan konfiantza izatea, besteen alderdi positiboak aurkitzea eta errespetatzea, emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea, erabakiak influentziarik gabe hartzen jakitea.
	3.2. Nolakoak gara?	90 min.	4, 15	
	3.3. Nire erabakia da	120 min.	4, 8, 10, 15	

4. Trebetasun sozioemotionala	4.1. Entzuten zaitut	60 min.	2, 9, 10, 15	Entzutearen garrantziaz jabetzea, besteen emozioak identifikatzea, pertsonarteko harremanak hobetzea, informazioa bakoitzak duen interpretazioaren arabera desitxuratu dela ulertzea, komunikazio argiaren beharra ulertzea, enpatia izatea.
	4.2. Itxuragabetzea	30 min.	9, 10	
	4.3. Bestearen lekuan jartzen (enpatia)	30 min.	2, 9, 10, 11	
5. Bizitzarako edo ongizaterako kompetentzia	5.1. Nola irudikatzen dut nire etorkizuna?	30 min.	1, 8, 10, 11, 15	Etorkizunerako helburuak zehaztea duen garrantzia ulertzea, emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea, norbera hobeto ezagutzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak aurreikustea eta saihestea, arrakasta lortzeko lorpenak eta porrotak beharrezkoak direla ulertzea, lan ohiturak hartzea, helburuak lortzeko plangintza burutzea, automatibazio gaitasuna garatzea.
	5.2. Arantzak	60 min.	5, 10, 15	
	5.3. Lan ohiturak	Iraupen zehatzik gabe	1, 7, 10, 13, 14, 15	

3.5.2. Saioen diseinua eta denboralizazioa

Material didaktiko hau, esan bezala, 15 jardueraz osatuta dago, eta bakoitzak planteatzen dituen ariketen arabera denbora-antolaketa desberdina dute (denboralizazioa jarduera bakoitzaren jarduera-fitxan zehaztuta dago, 3. eranskinean ikusgai).

Heziketa materiala 18 saiotan organizatu da, hala ere, taldearen beharren arabera moldatu daiteke (proposamen taula 1. eranskinean ikus daiteke).

3.5.3. Hartzaileak

Lehen Hezkuntzako 3. zikloko ikasleentzako sortutako heziketa materiala da (heziketa materiala martxan jartzeko erabilitako ikas-taldearen xehetasunak 2. eranskinean ikus daitezke).

3.5.4. Jarduerak

Esan bezala, hezkuntza emozionaleko konpetentzia bakoitza garatzeko hiru jarduera proposatzen dira. Bertan jardueren garapenaren laburpena besterik ez da agertzen, baina jarduera fitxak eranskinetan daude, jarduera bakoitzean erabiliko diren materialak, adibideak eta erduekin (3. eranskinean ikusgai).

1. Kontzientzia emozionala

1.1. Emozioak ezagutzen

1.1.1. Nire emozioen bilduma

Ikasle bakoitzak irakasleak esaten duen emozioa plastilinen bidez adierazi beharko du. Plastilinarekin amaitutakoan liburuxka batean plastilinen bidez adierazitakoa plasmatu beharko dute. Liburuxkaren orrialde bakoitzean emozio bat plasmatuko da eta galdera hauen erantzuna idatziko dute emozio desberdinen marrazkiaren azpian: Noiz sentitzen zara horrela? Zein egoeratan?

Bilduma amaituta dagoenean, ikasle bakoitzak bere liburuxka aurkeztuko du.

1.1.2. Musika sentitzen dut

Irakasleak musika zati bat jarriko du, minutu batekoa gutxi gora-behera, eta ikasleek musika horrek sentiarazten diona adierazi beharko dute bildumako marrazkietatik aukeratuz eta erakutsiz.

1.1.3. Emozioak, hotzak ala beroak?

Behin emozioak landu dituztela, kolore beroak eta hotzak landuta izanda, emozioak modu berean sailkatu egin beharko dituzte: emozio beroak eta emozio hotzak; haien irizpideen arabera, hau da, modu libre batean. Haien bilduman markatxo bat eginez adieraz dezakete.

1.2. Emozioen argazkia

Ikasleak lau taldeetan egoera bat adierazi beharko dute non emozio bat adierazten

den. Jarduera honetarako baldintzak hauexek izango dira: orri zuri batean adierazita egon behar du, ezin dezake letrarik izan, taldeko kide guztiak agertu behar dira.

Amaitzeko, egindako lana talde osoaren aurrean aurkeztu beharko dute.

1.3. Besteen emozioak identifikatzen eta ezagutzen

Ikasle bakoitzari bi orri zuri emango zaizkio. Batean haiek pentsatutako emozio bat margoekin, modu abstraktu batean, margotuko dute.

Ondoren, ikasle bakoitzak bere eskuman dagoen kideari pasatuko dizkio bere bi orriak. Kide horrek marrazkia ikusi eta irudiak sortarazten dion emozioaren izena idatzi beharko du zuriz dagoen orriaren goiko aldean, eta orria atzerantz tolestuko du. Modu honetan, berriz ere eskumako kideari orriak pasatzerakoan, honek ezingo du lehenengoak idatzitakoa irakurri. Prozesua jarraituko da marrazki guztiak ikasle guztien eskuetatik pasatu arte.

Amaieran, marrazkiak banan-banan aztertuko dira eta baita marrazki horri buruz idatzitako emozioak ere.

2. Emozioen erregulazioa

2.1. Emozioak naturalak dira

Ikasleek azkenekoz haserretu egin zuenari buruz hausnartuko du. Talde txikian komentatu egingo da: egoera, ohiko jarrera zein izaten den egoera horren aurrean, jarrera egokia ala egokiak zeintzuk izango ziren.

Egoera kaltegarri honen aurrean jarrera positiboa garatzen hasteko galdera batzuei buruz hausnartu egingo dute. Ondoren modu plastikoa adierazi beharko dute. Horretarako kartoi zati bana banatuko zaie, berori oinarri edo mihise bezala erabiltzeko, eta jolastokian batutako adar zati, harri edo hostoak, haiek aukeratutako eta jasotakoak, erabiliko dituzte.

2.2. Emozioen txokoa

2.2.1. Emozioen Txokoa

Irakasleak txoko berri bat azalduko du: Emozioen Txokoa. Txoko hau atal desberdinak dituen apalategi txiki bat izango da.

Emozioen txokoa: Ikasleren batek arazo bat izaten duenean eta sentitzen duenarekin edo emozio horrek sorrarazi dion jokaerarekin zalantzak badituzte notatxo bat idatzi eta apalategiko atal batean utziko dute. Edozein ikaskidek notatxoa irakurri dezake eta erantzuna eman, hau da, arazoa konpontzeko erantzuna edo strategiaren bat bururatzen bazaio notatxo bat idatziko dio eta apalategian utziko du erantzuna. Dena anonimoa izango delarik.

Idea hobeto ulertzeko adibide desberdinekin lan egingo da, arazoa konpontzeko 3 estrategia luzatuz.

2.2.2. Emozioen antzezpena

Irakasleak ikasgelan gertatutako arazo bat planteatuko du edo nahi izanez gero, ikasleren batek arazo propio bat azalduko du, eta egoera hori antzezten saiatuko dira denen artean. Irakasleak galderak eginez testuingurua zehaztu eta rolak banatuko ditu.

Antzezpena egiten den bitartean ere irakasleak lagundu egingo die beharrezkoak diren galderak eginez, gertatutakoa ondo adierazi dezaten. Eta antzeztu ondoren antzeztu egin duten ikasleek (aktoreek) haien paperean nola sentitu diren hausnartu eta adieraziko dute, hots, nola bizi izan duten esperientzia.

2.3. Emozioak “kalte edo lagun” ala “kalte eta lagun”?

Ikasleek lanean ibiltzeko emozio bat aukeratuko dute, eta gero emozio horrek modu desberdinetan eragin izan dien hausnartuko dute.

Ikasleek emozio horrek ze bi modutan eragin dien adierazi beharko dute marrazki baten bidez. Marrazkia egiteko baldintza hiru margo bakarrik erabili ahalko dutela da. Margoen kolorea haiek erabakiko dute, baina aukeraketa arrazoi batengatik izan

beharko dute, gaiari lotutako arrazoia.

3. Autonomia emozionala

3.1. Baikorra naiz

Egoera ezkor batzuk agertzen diren irudien fitxa bat entregatuko zaie ikasleei. Ikasleek egoera ezkor hori positibo bihurtu beharko dute kolore desberdinetako Pinocho papera erabiliz, hots, Pinotxo paperarekin irudia moldatuz.

3.2. Nolakoak gara?

3.2.1. Nolakoa naiz?

Ikasle bakoitzak folio batean letra larri eta tamaina handian bere izena idatziko du. Ondoren bere lagun zein senideek haiei buruz esandako gauza onak, kalitateak eta ezaugarri onak gogoratuko dituzte. Gero haien izenak dituen letra kopuru adina ezaugarri aukeratu beharko dituzte eta letra bakoitzean ezaugarri bana adierazi, materialak errepikatu gabe.

3.2.2. Nolakoa da?

Ikasle bakoitzak bere ikaskide bakoitzaren ezaugarri edo kalitate positibo bat aukeratu eta sinbolo bat egokituko dio. Ondoren talde handian komentatu egingo da.

3.3. Nire erabakia da

Jarduera hau egiteko lehenik eta behin ikasleek erabaki batzuk hartu beharko dituzte. Irakasleak hainbat galdera egingo ditu eta galdera bakoitzarentzako hiru erantzun posible emango ditu. Ikasleek erantzun bakar bat aukeratu beharko dute eta beroriek orri batean idatzi beharko dituzte bata bestearen azpian. Hartutako erabakiekin artelan bat egin beharko dute. Hau da, erantzunen orri hori ikasle bakoitzaren jarraibidea izango da artelana egiteko.

4. Trebetasun sozioemozionala

4.1. Entzuten zaitut

Ikasleak binaka jarriko dira eta batak besteari izan duen arazo bat kontatuko dio. Ondoren bikotekideak kontatutako arazoa irudikatu egin beharko dute marrazki batean, detaile guztiekin. Amaitutakoan, batak besteari egindako marrazkia erakutsiko diote eta bikotekideak haiek kontatutakoa nola adierazi duen aztertuko dute.

4.2. Itxuragabetzea

Ikasleak 4 taldetan banatuko dira eta lerro batean jarriko dira. Irakasleak ilara bakoitzeko lehenengoari marrazki bat erakutsiko dio.

Irakasleak marrazkia ezkutatu eta ilarako lehenengoak (marrazkia ikusi duenak) bigarrenari zer ikusi duen azaldu beharko dio. Modu honetan azkenekora heldu arte, honek azaldu diotena paperean adierazi beharko duela.

Amaieran ikasleek egindako marrazkiak originalarekin alderatuko dituzte, eta horri buruz hausnartuko dute: bidean informaziorik galdu da? Bidean informaziorik aldatu da?

4.3. Bestearen lekuan jartzen (enpatia)

Irakasleak artista desberdinen artelanak zein umeez egindako marrazkiak erakutsiko ditu. Ikasle bakoitzak orri zuri batean artistak adierazi nahi zuena idatziko du, eta obrari izenburu bat jarriko dio. Amaieran talde handian idatzitakoa komentatuko da.

5. Bizitzarako edo ongizaterako kompetentzia

5.1. Nola irudikatzen dut nire etorkizuna?

Ikasleei datozen urteetan beraien bizitza nolako izango den irudikatzea eskatuko zaie.

Horretaz hausnartu ondoren horri buruzko bertso bat asmatzea eskatuko zaie, gutxienez emozio bat agertu beharko duelarik.

5.2. Arantzak

Irakasleak hainbat galdera luzatuko ditu ozen. Ideia da haien bizitzari buruzko *Brain Storming* bat egitea, horri buruz hausnartzeko, hau da, ez dute galdera guztiei erantzuna eman behar.

Ondoren ikasleek haien bidea zaildu izan duen oztopo baten inguruan hausnartuko dute eta oztopo horri sinbolo bat bilatu beharko die. Amaitzeko buztinaren bidez oztopo hori adierazi beharko dute.

5.3. Lan ohiturak

Ikasleak binaka jarriko dira eta emozio batean pentsatzea eskatuko zaie. Ondoren berori legoen bidez adierazi behar dutela azalduko zaie. Baina emozio hori ezingo dute egun batean adierazi, baizik eta egun bakoitzean 3 lego pieza emango zaizkiela azalduko zaie eta goizero-goizero klasera sartutakoan lehenengo gauza hiru pieza horiek jartzea izango dela.

3.6. Ebaluazioa

Hezkuntza emozionaleko programak edozein hezkuntza programa bezala ebaluatu beharko lirateke, honek esan nahi du prozesuaren ebaluazioa eta emaitzaren ebaluazioa egin beharko zela (Bisquerra, 2009).

Euskal Autonomia Erkidegoko Haur Hezkuntzarako, Lehen eta Bigarren Hezkuntzarako eta Batxilergorako dekretu currikularren 33. artikuluan, *Ebaluazioa*, esaten duen moduan, Lehen Hezkuntzan, ikasleen gaitasunen ebaluazioa banakatua, jarraitua eta orokorra izan behar da (Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketako sailburua, 2010). Honen aurrean arazo batekin aurkitzen gara, izan ere, emozioak subjektiboak eta neurtzeko zailak dira (Bisquerra, 2002).

Ebaluazioa zaila da espresioa, sormena eta garapen pertsonala ebaluatu behar denean. Trebetasun emozionalen aurrerapenak neurtzea subjektiboa bihurtu daiteke, horregatik prozesuko baloraziorako behaketa zuzena egitea izango litzateke hobereana. Horretarako irakasleentzako hezkuntza emozionalen kompetentzien inguruko ebaluazio irizpide eta ebaluazio adierazleak sortu dira (4. eranskinean ikusgai), behaketa sistematikotik ateratako ondorioetatik ebaluatu ahal izateko.

Horrez gain, ikasleek autoebaluazio edo autohausnarketa bat egitea ezinbestekoa izango litzateke, izan ere, norberak inork baino hobeto igarriko du kompetentzia emozionaletan egindako hobekuntza.

Prozesuan zehar egindako aurrerakuntza neurtzeko, hasierako ebaluazio bat egitea gomendagarria izango litzateke, ikaslearen hasierako egoera edo jakintzak ezagutarazteko, hau da, hasierako puntua zein den jakiteko, ikasleak nondik hasten duen jakiteko hain zuzen. Eta prozesuaren amaieran bukaerako ebaluazioa bat egitea. Modu honetan, ikasleak berak zein irakasleak ikasleak egindako aurrerakuntza ikus dezake, hots, nondik hasi zen eta non amaitu duen.

Autoebaluazioa egiteko taula bat sortu da (5. eranskinean ikusgai). Taula hori kompetentzia emozionaletan banaturik dago, hau da, jarduerak kompetentzia emozionaletan banaturik dauden heinean ebaluazioa ere modu bananduan egiteko aukera ematen du. Ikasleek kompetentzia emozional bakoitzean hainbat irizpide edo aldagai ebaluatu beharko dituzte era kualitatibo batean, *inoiz* gradurik baxuena izanik eta *beti* gradurik gorenena (1 inoiz izanik eta 5 beti).

4. Emaitzak eta ondorioak

Gogoratuko dugu lanak guztia egituratzen zuen bi aldagai lotzen zituela: hezkuntza emozionala eta artea. Bi alderdi hauek batzen genituen artea pertsonen emozioak erabiltzen eta kudeatzen laguntzeko baliabide eraginkorra delako, hau da, artearekin kontaktuak adimen emozionalerako gaitasuna eta eguneroko bizitza eta profesionalean sormenerako gaitasuna garatzeko bitartekari boteretsua delako (Ivcevic, et. al., 2014).

Funtsezkoa da nabarmentzea Lehen Hezkuntzako helburuetariko bat hezkuntza inklusiboa lortzea dela, eta aldi berean pertsonaren garapen integrala lortzea alderdi

kognitibo, afektibo eta sozialak kontuan hartuz. Eta ezinbestekoa da esatea, pertsonak haien bizitzan zehar ezegonkortasuna eragin diezaieketen etengabeko aldaketak jasaten dituztela, horregatik konpetentzia emozionalak modu egoki batean lantzea beharrezkoa da. Adin txikitan garapen emozional egoki bat izateak etorkizuneko egoera berri, bestelako esparru eta adinetan moldatzen lagunduko digu. Izan ere, 3 eta 8 urte inguruan adimen emozionalaren hastapenak finkatzen dira eta beraz, nortasunaren egituraketarako funtsezko aldia da (Caruana, et. al., 2011).

Hori dela eta, lan honek etapa honetan umeek konpetentzia emozionalak garatzeko estrategia eta erreminta ezberdinak eskaintzea izan du helburu, hezkuntza emozionala artearekin uztartuz. Heziketa-material honen eraginkortasuna aztertzeko, Lehen Hezkuntzako 6. mailako ikasle-talde batekin aurrera eraman da. Hala ere, eta esan bezala, jarduerak Lehen Hezkuntzako edozein mailatara moldagarriak dira.

Zoritxarrez, heziketa material hau bere osotasunean aplikatzea ezinezkoa izan denez, egiatan lana proposamen baten bihurtu da. Izan ere, hasiera batean “bizitzarako edo ongizaterako konpetentzia” garatzeko planteatzen ziren jarduerak egiteko asmoa genuen baina azkenean lehenengo jarduera (5.1. nola irudikatzen dut nire etorkizuna?) besterik ez dugu praktikan jarri, honi ariketa bat gehitu diogularik (5.1. jardueraren moldaketa eta emaitza batzuk 6. eranskinean ikusgai). Hasieran planteatzen zen ariketarekin apur bat pobrea geratzen zen eta beraz, beste ariketa bat gehitzea erabaki genuen, hau da, jarduera originalari moldaketa bat egin genion gure taldeari hobeto egokitzeko eta jarduera bakana ez zedila izan.

Konpetentzia osoa jorratzeko asmoa genuenez ikasleei autoebaluazio testa pasatu zitzaizen esku-hartzea hasi aurretik, baina konpetentzia ez dugunez guztiz landu ez dugu amaierakoa pasatu, ez genukeelako emaitza argirik aterako.

Hala ere, hezkuntza emozionaleko programen eraginkortasuna frogatzeko hainbat ikerketa plazaratu dira, esaterako Ambronak, López-Pérezek eta Márquez-Gonzálezek (2012) burututako ikerketa bat, non Lehen Hezkuntzako umeen konpetentzia emozionala areagotzeko hezkuntza emozionaleko programa labur baten eraginkortasuna erakusten den. Gainera, Bisquerraren (2012) arabera adimen emozionalaren ondorio positiboak honakoak dira: antsietatearen, estresaren, diziplinagabetasunaren, arrisku jarreraren, gatazken murrizketa (beste batzuek artean), eta

frustrazioa onartzearen, erresilientziaren, eta azkenik, ongizate emozionalaren areagotzea.

Nolanahi ere, programa hauen eraginkortasuna eta onurak epe luzera ikusten dira, eta hau hezkuntza emozionaleko jarduerak modu interdiziplinar edo globalizatuan landuz lortzen da, ekinez, eta ez ariketa bakan moduan landuz. Hau posiblea izateko irakasleen formakuntza ere beharrezkoa izango litzateke.

Eta Bach eta Darderrek hain zuzen esan zuten moduan:

“Hay que educar las emociones, desde ahora y para siempre, porque forman parte de la vida y están siempre presentes (tengamos conciencia de ellas o no). Las emociones son la base de nuestra conducta, configuran nuestra identidad y nuestra cosmovisión, y son indispensables para la salud individual y colectiva, la paz, la transformación social y la felicidad.” (Bach & Darder, 2004, 100-101. or.).

5. Erreferentzia bibliografikoak

- Albano, A.A. & Price, G. (2014). Artes Plásticas. In Fundación Botín (Ed.), *Artes y Emoción que potencian la Creatividad* (88-104). Santander: Fundación Botín.
- Ambrona, T., López-Pérez, B. & Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP*. 23 (1), 39-49. (2016-01-12an hemendik berreskuratuta: <http://www.uned.es/reop/pdfs/2012/23-1%20-%20Ambrona.pdf>).
- Bach, E. & Darder, P. (2004). *Des-educate: una propuesta para vivir y convivir mejor*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Revista de Educación siglo XXI*, 10, 61-82 (2016-02-18an hemendik berreskuratuta: <http://www.uned.es/educacionXXI/pdfs/10-03.pdf>).
- Bisquerra, R. (1999a). Educació emocional: un repte per al nou mil.leni. *BIEC*, 27, 3.
- Bisquerra, R. (1999b). Tutoria i educació emocional a secundaria. *Revista del Col.legi*, 110, 19-22.
- Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Koord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. & Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espluges de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

- Callejón, M.D. & Granados, I.M. (2003). Creatividad, expresión y arte: terapia para una educación del siglo XXI. Un recurso para la integración. *Escuela Abierta*, 6, 129-147.
- Caruana, A. & Tercero M.P. (Koord.); Amat, A.B.; Sanchís, B.; Trench, C.R.; Martín, J.M.; Peñataro, K.; Algarra, L.D.; Máñez, M.; Barba, M.I.; Amat, M.L.; Caballero, M.P.; Albaladejo, N.; Segura, N.; Bellod, N.; Díaz, O. & Cuenca, P. (2011). *Cultivando Emociones. Educación Emocional de 3 a 8 años*. Elda (Valencia): Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació i Ocupació.
- Clouder, C. (2014). Los hilos que entretujan la creatividad. In Fundación Botín (Ed.), *Artes y Emoción que potencian la Creatividad* (26-35). Santander: Fundación Botín.
- Dabdoub, L. (2003). Liderazgo creativo con inteligencia emocional (2016-05-11n hemendik berreskuratuta: <http://207.249.140.110/cgi-bin/contenido.pl?Art=275>).
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y de los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2007). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketako sailburua (2010). *Haur Hezkuntzarako, Lehen eta Bigarren Hezkuntzarako eta Batxilergorako dekretu curricularrak Euskal Autonomia Erkidegoan*. Gasteiz.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional, afecto positivo y felicidad. In E.G. Fernández-Abascal (koord.), *Emociones positivas* (27-46). Madrid: Pirámide.
- Filella, G., Ribes, R., Agulló, M.J. & Soldevilla, A. (2002). Formación del profesorado: asesoramiento sobre educación emocional en centros escolares de infantil y primaria. *Revista Educar*, 30, 159-167.
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hik hasi (2010). Adierazpen artistikoa hezkuntzan. *Hik hasi*, 150, 6- 11.
- Ivcevic, Z., Hoffmann, J., Brackett, M. & Fundación Botín (2014). Artes, emociones y creatividad. In Fundación Botín (Ed.), *Artes y Emoción que potencian la Creatividad* (6-25). Santander: Fundación Botín.
- Le Doux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-planeta.
- López, M.A. (2008). Cognición y emoción: el derecho a la experiencia a través del arte. *Puls*, 31, 221-232.
- Luckert, F. (2001). Al reencuentro del ser, la creatividad y la emoción en la escuela. Presencia de las artes en educación. *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). La Educación Artística en América Latina y el Caribe, Reunión de expertos (Universidad de Uberaba, 16 al 19 de octubre de 2001)*. Venezuela.
- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (3-34). New York: Basic Books.
- Monjas, M.I. (2009). *Cómo promover la convivencia. Programa de asertividad y habilidades sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.

- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez Santamaría, J. (2010). *Desarrollo curricular de las competencias básicas en educación secundaria*. Cartagena: CRP de Cartagena.
- Sánchez, A. (2009). *El valor de la inteligencia emocional. Ser emocionalmente inteligente para hallar la felicidad y mejorar la calidad de vida*. Jaén: Formación Alcalá.
- Sarasola, M. R., & Sanden, C. V. (2011). Una visión integral de la formación del profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 55(4), 1.
- Viloria, C.A. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 107-123.

ERANSKINAK

1. eranskina: Jardueren denboralizazio proposamena

Azpiko taula edo eskeman jarduerak antolatzeko proposamena ageri da. Laukizuzen bakoitza saio bat izango litzateke:

1.1. 1.1.1. Nire emozioen bilduma (30 minutu)	1.1. 1.1.1. Nire emozioen bilduma (30 minutu)	1.1. 1.1.1. Nire emozioen bilduma (30 minutu)	1.1. 1.1.1. Nire emozioen bilduma (30 minutu)
1.2. (30 minutu)	1.2. (30 minutu)	1.2. (30 minutu)	1.1. 1.1.2. Musika sentitzen dut (20 minutu)

1.1. 1.1.3. Emozioak, hotzak ala beroak? (20 minutu)	2.1. (60 minutu)	1.3. (60 minutu)	2.2. 2.2.1. Emozioen txokoa (60 minutu)
2.1. (30 minutu)			

2.2. 2.2.2. Emozioen antzezpena (60 minutu)	2.3. (60 minutu)	3.1. (60 minutu)	3.2. 3.2.1. Nolakoa naiz? (60 minutu)
---	---------------------	---------------------	---

3.2 3.2.2. Nolakoa da? (30 minutu)	3.3. (60 minutu)	3.3. (30 minutu)	4.1. (60 minutu)
3.3. (30 minutu)		4.2. (30 minutu)	

4.3. (30 minutu)	5.2. (30 minutu)
5.2. (30 minutu)	5.1. (30 minutu)

* 5.3. Saio bakoitzeko lehenengoko 3-5 minutuetan 20 saioz.

2. eranskina: Heziketa materialaren hartzaileen xehetasunak

Heziketa-materiala martxan jartzeko erabilitako ikasle-taldearen egoeraren azterketa egin da, haien testuinguru hurbila ezagutzeko asmoz:

Ingurua

Durango Bizkaiko hego-ekialdeko udalerrri bat da, Durangaldea eskualdekoa. 10,79 km² ditu, eta 2015. urtean 29.109 biztanle zituen.

Durango neurri ertaineko zerbitzu hiria dugu. Autonomia Erkidegoko geografian estrategikoki kokatu-ta dago, eta langileriaren zati handi bat betetzen duen industria garrantzitsu bat du, batez ere, fundizio eta tresneriaren arloan. Durangok, Ibaizabal errekaaren goi eta erdi harana betetzen duen eskualde burua iza-nik, zerbitzu arloa oso garatua du, batez ere, merkataritza, zerbitzu publiko, garraio, banku eta aseguruiei dagokienean (Durangoko Udala, 2015).

Hezkuntzari dagokionez, Durangon Ikastola bat (Kurutzia Ikastola), bi eskola publiko eta hiru ikastetxe erlijioso itaundu daude Lehen Hezkuntza eskaintzen dutenak.

Ikastola

Kurutzia Ikastola “Euskal Herriko beste hainbat herritan bezalatsu, Durangon ere 1960 hamarkada erditik aurrera hainbat guraso gazte eta euskaltzale biltzen dira, iganderoko jesuitetako euskarazko meza ondoren. Guraso euskaltzaleok biltzen hasi eta denbora gutxira hazia ereinez, 66-67 ikasturtean kurutzia zinema zegoen sarrerako lonjetan, 14-15 neskato mutiko hasi ziren euskaraz jolasten, abesten, eta ikasten. Eskola alternatiboa sortu zen, Kurutzia ikastola.” (Kurutzia Ikastola, 2016:o/g). Hala ere, ofizialki 1968an jaso zuen hezkuntzan jarduera eramateko baimena. Eta 1972. urtean Guraso Kooperatiba modura eratu zen.

Beraz, hezkuntza komunitate bat da, non ikasleak, gurasoak, langileak eta kolaboratzaileak hartzen duten parte. Gurasoen kooperatiba da, herri onura izaera duena, gizarte titularitatekoa, irabazi asmorik gabekoa, herrikoa eta herriaren ekimenetik sortu dena.

Hezkuntza komunitatea osatzen duten kide guztien parte hartzea bermatzen da ikastolaren kudeaketan. Ingurumenaren arazoaz jabetuz, kontsumo arduratsuaren aldeko dira eta elkarrenganako begirunean eta elkarrizketan oinarritzen da kudeaketa organoen jarduna.

Hezkuntza proiektu propio eta euskalduna du, euskal kultura eta euskara transmititzeko konpromisoa duena, baita berdintasuna sustatzeko ere.

Gaur egun, Haur Hezkuntza, Lehen Hezkuntza eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza hartzen ditu barne itunpeko Ikastola honek. Etapa guztietan ikasleak kompetentzietan hezi nahi dituzte, eta gaitasunak eskuratzeaz gain, denak era bateratuan eta integratuan erabiltzeko gai izateko irakasten diete, egoera ezberdinei irtenbide eraginkorrak eman ahal izan dezaten.

Hizkuntza proiektuari dagokionez, eleaniztasuna dago hizkuntza curriculum diseinuaren oinarrian, euskara ardatz izanda (eredu bakarra izanik). Beraz, batetik, euskarak bere hizkuntza esparruan garapen osoa lortzea nahi dute, eta, bestetik, euskaldunak beste hizkuntza batzuk ezagutu eta erabiltzeko gai izatea nahi dute.

Curriculum bateratuaren alde dira hortaz, curriculum proposamen bakarrean biltzen dituzte 3 hizkuntzak (euskara, gaztelania eta ingelesa). Izan ere, landuko dituzten kompetentzia linguistiko orokorrak edozein hizkuntzarako balio izango zaie.

Horrez gain, hainbat proiektu dituzte martxan: euskaraz bizi (euskararen aldeko etengabeko kinadak eginez), Informazio eta Komunikaziorako Teknologiak (IKT tresnak autonomiaz eta modu arduratsu batean erabiltzen ikasteko), Eleanitz proiektua, Urtxintxa proiektua (Haur Hezkuntzan), Txanela proiektua (Lehen Hezkuntzan) eta Ostadar proiektua (Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan) (Kurutzaga ikastola, 2016). Ikus daitekeen bezala, ez dago Hezkuntza Emozionalari buruzko proiekturik, hala ere, tutoretza planean saio batzuk antolatuta daude gai honi buruzko zenbait jarduera jorratzeko, denak fitxen bidez egitekoak.

Ikasgela

Ikasgela nahiko handia da, zabala, eta albo bateko horma (ekialdera jotzen duen horma) dena kristala da, nahiz eta bakarrik goiko aldean leihoa izan. Bertatik argi naturala sartzen da, halere argia piztuta izaten dute beti.

Irakaslearen mahaia ikasgelaren bazter batean dago, atetik hurbil, eta ordenagailutik gertu ere. Ikasleen mahaia U forman daude kokatuta arbelera begira, baina Uan denak ez direnez sartzen Uaren ertz batetik bestera mahai-ilara bat dago eratuta, hauek ere arbelera begira.

Arbela elektronikoa dute, proiektorea, whiteboard (arbela zuria) bat, klarionen arbela txiki bat, konketa bat (mostratza, garbigailuak, erratza, fregona, bakoitzarentzako edalontzi bana e.a.-ekin), hainbat apalategi liburu eta baliabide desberdinekin, mapak...

Horma zati bakoitzak txoko bat du esleituta (rincón temático, prentsa txokoa, txoko zuria, matematikaren txokoa, english, idazle klasikoak, euskal artistak) eta txoko bakoitzean gai desberdinei buruzko lanak, artikulak, berriak, ikasleen proiektuak e.a. daude itsatsita.

Ikasleak

Ikasgelan 21 ikasle daude: 11 neska eta 10 mutil, 11 eta 13 urte bitartekoak eta Lehen Hezkuntzako 6. maila ikasten dutenak.

Ikastolak duen izaerarekin bat, ikasleak eta haien familiak euskaldunak dira gehien bat. Ikasleek euskaraz hitz egiten dute beti haien artean edo irakaslearekin komunikatzeko orduan.

Aniztasuna dela eta, ikasleek behar desberdinak dituzte. 21 ikasle horietatik bi atzerritarrak dira eta beraz hizkuntza arazoak dituzte, gaitasun handiko ikasle bat dago baita eta egoera familiar eta arazo sozio-emozionalak dituzten ikasleak ere daude.

Ikasle-talde aktiboa eta berritsuak dira, lanean ondo aritzen direnak. Ez daudenez talde lanera oso ohituta maiz haien arteko liskarrak egoten dira. Horrez gain, lagunen arteko arazoak ere izaten dituzte, bazterketak eta gaizki esakak direla eta.

Irakaslea

59 urteko emakumea da, 37 urte daramatzanak irakasle lanetan, eta 25 urte baino gehiago Kurutziaga Ikastolako irakasle izaten. Nahiz eta erretiratzea gertu duen ez du motibazioa eta ikasteko gogorik galdu. Oso pertsona alaia, aktiboa, argia, ulerkorra, enpatiaduna, komunikatzaile ona... da.

BIBLIOGRAFIA:

Durangoko Udala (2015). Durangoko Udalaren web orri ofiziala. Durango. (2016-03-29an kontsultatua: http://www.durango-udala.net/portalDurango/p_1_final_Principal_1.jsp?codResi=1&language=eu)

Kurutziaga Ikastola (2016). Kurutziaga ikastolako web orri ofiziala. Durango. (2016-03-29an kontsultatua <http://www.kurutziagaikastola.eus/>)

3. eranskina: Jarduera fitxak

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Jarduera	1.1. NIRE EMOZIOAK EZAGUTZEN.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norberaren emozioak ezagutzea. - Une bakoitzean sentitzen duguna antzematea. - Emozioak zuzenki izendatzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> - <i>Kolore hotzak eta beroak.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 160 minutu (30 minutuko lau saio eta	Lekua Ikasgela	Baliabideak - Plastilina - Orri zuriak (liburuxka)

40 minutuko saio bat)

- Arkatza
- Margoak
- Musika jartzeko aparatua
- Musika

Garapena:

1.1.1. ARIKETA: NIRE EMOZIOEN BILDUMA (emozio bakoitzarekin 7-10 minutu)

Ikasle bakoitzari plastilina zati bat emango zaio eta irakasleak emozio baten izena esango du ozen (beldurra, nahia, haserrea, poza, tristura, lotsa, harridura, maitasuna, nazka, gorrotoa, amorrua, bakea ...). Hauek irakasleak esandako emozioa plastilinarekin bitartez adierazi beharko dute.

Plastilinarekin amaitutakoan irakasleak zuriz dagoen liburuxka bana bananduko die ikasleei eta hauek plastilinarekin bidez adierazitakoa bertan plasmatu beharko dute. Liburuxkaren orrialde bakoitzean emozio bat agertzea egokiena izango litzateke, beraz, liburuxken orriak oso handiak ez izatea komenigarriena izango litzateke.

Amaitzeko, marrazkiaren azpian honako galdera hauei erantzun beharko diete: Noiz sentitzen zara horrela? Zein egoeratan?

Hortaz, liburuxkaren orrialde bakoitzean hau agertu beharko litzatekeen: Emozioaren izena (izenburua), plastilinarekin adierazitakoaren irudia eta bi galdera hauen erantzuna: noiz sentitzen zara horrela? Zein egoeratan? Modu honetan emozioen bildumatxo bat sortuko genuke.



Ariketa hau pixkanaka-pixkanaka egin daiteke, hau da, saio bakoitzean bizpahiru emozio landuz.

Bilduma amaituta dagoenean, ikasle bakoitzak bere liburuxka aurkeztuko du (erakusketa bat ere egin daiteke).

1.1.2. ARIKETA: MUSIKA SENTITZEN DUT (20 min)

Irakasleak musika zati bat jarriko du, minutu batekoa gutxi gora-behera, eta ikasleek musika horrek sentiarazten diena adierazi beharko dute. Musika amaitzen denean ikasleek haien emozio bildumako marrazkietatik aukeratu beharko dute eta irakasleak horrela esaten duenean berori altxatuz erakutsi

beharko dute. Emozio bat baino gehiago sentiarazi dezaketela ulertarazi behar zaie, beraz, haien bildumatik marrazki bat baino gehiago altxa dezaketela adieraziko zaie.

1.1.3. ARIKETA: EMOZIOAK, HOTZAK ALA BEROAK? (20 min)

Behin emozioak landu dituztela, kolore beroak eta hotzak landuta izanda, emozioak modu berean sailkatu egin beharko dituzte: emozio beroak eta emozio hotzak; haien irizpideen arabera, hau da, modu libre batean. Haien bilduman markatxo bat eginez adieraz dezakete.

Adibidez: emozio beroak azaleratu egiten ditugunak (haserrea, poza e.a.) eta emozio hotzak erakutsi nahi ez ditugunak (tristura, beldurra e.a.). Irakasleak ez du adibide hau inoiz emango.

Jarduera:

1.1.2. ariketan jarri daitezkeen musika zatiak Buzzian eta Herrerak (2014:206) proposatutakoak izan daitezke:

EMOCIONES	ESTILOS MUSICALES		
	Música Clásica	Música Popular	Música Folklórica
Alegria	Melodía 7. <i>Las cuatro estaciones</i> (Vivaldi)	Melodía 8. <i>I wanna dance with somebody</i> (Whitney Houston)	Melodía 5. <i>Paquito el chocolatero</i> (Gustavo Pascual Falcó)
Tristeza	Melodía 9. <i>Pavana para una infanta difunta</i> (Ravel)	Melodía 6. <i>Some like you</i> (Adele)	Melodía 4. <i>El paño.</i>
Miedo	Melodía 1. <i>1ª Movimiento de la 5ª sinfonía de Beethoven</i>	Melodía 10. <i>Psicosis</i> (B.S.O.)	Melodía 11. <i>Balada triste de trompetas</i> (Raphael)
Enfado	Melodía 12. <i>El rito de la primavera. Consagración</i> (Igor Stravinsky)	Melodía 3. <i>Misunderstood</i> (Dream Theater)	Melodía 2. <i>María de la O</i> (Marité de Triana)

Taula 1: Emozioen arabera sailkatutako musika piezak.

BIBLIOGRAFIA:

Buzzian Benaisa, Y; Herrera Torres, L. (2014). Música y emociones en niños de 4 a 8 años. DEDiCA. *Revista de Educação e Humanidades*, 6 (2014) março, 199-218

Jarduera	1.2. EMOZIOEN ARGAZKIA.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norberaren emozioak ezagutzea. - Besteen emozioak identifikatzea. - Emozioak zuzenki izendatzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 90 minutu (30 minutuko hiru saio)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orri zuriak, aldizkariak, argazki kamera, ordenagailua, errotuladoreak, arkatza.
<p>Garapena:</p> <p>Ikasleak lau taldeetan egoera bat adierazi beharko dute non emozio bat adierazten den (beldurra, nahia, haserrea, poza, tristura, lotsa, harridura, maitasuna, nazka, gorrotoa, amorrua, bakea ...).</p> <p>Jarduera honetarako baldintzak hauexek izango dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aukeratutako egoera orri zuri batean adierazita egon behar du. - Ezin daiteke ezer idatzirik egon, hots, letrarik ezin daiteke egon. - Taldeko kideak hala edo nola egoera horretan agertu beharko dira. <p>Ariketa hau egiteko, material desberdinak eskuragarri izango dituzte, hala nola, aldizkariak, argazki kamera, ordenagailua eta errotuladoreak.</p> <p>Amaitzeko, egindako lana talde osoaren aurrean aurkeztu beharko dute. Hasteko, zein egoera den adierazi gabe beste taldeetako ikaskideek, haien ikuspuntutik, lana aurkezten ari den taldeak zein egoera adierazi nahi izan duen komentatuko dute. Behin egoera argituta, hau da, talde osoak adierazitako egoera zein den dakitela, egileek haien lana azalduko dute: nola adierazi nahi izan duten egoera, erabilitako materialen zergatia, sinbologia e.a. Ondoren, entzuleak galdera hauei buruz hausnartuko dute: nola adieraziko zenukete zuek egoera hau? Noiz sentitzen zarete horrela? Ze egoeratan? Eta azkenik, talde handian komentatu egingo da.</p>			

Jarduera	1.3. BESTEEN EMOZIOAK IDENTIFIKATZEN ETA EZAGUTZEN.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norberaren emozioak ezagutzea. - Besteen emozioak identifikatzea. - Emozioak zuzenki izendatzea. - Emozioak modu desberdinean interpretatu daitezkeela ulertzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> - <i>Emozioen interpretazioa.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 60 minutu (Saio bat)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orri zuriak, margoak, arkatza.
<p>Garapena:</p> <p>Ikasle bakoitzari bi orri zuri emango zaizkio eta emozio batean pentsatzea eskatuko zaio. Baldintza bakarra poza edo tristura ez izatea izango da.</p> <p>Orri zurietako batean pentsatutako emozioa margoekin margotu beharko dute modu abstraktu batean, horretarako minutu gutxi izango dutelarik.</p> <p>Denbora hori pasatutakoan ikasle bakoitzak bere eskuman dagoen kideari pasatuko dizkio bere bi orriak (batean marrazkia egongo delarik eta bestea hutsik). Kide horrek marrazkia ikusi eta irudiak sortarazten dion emozioaren izena idatzi beharko du zuriz dagoen orriaren goiko aldean, eta orria atzerantz tolestuko dute. Modu honetan, berriz ere eskumako kideari orriak pasatzerakoan, honek ezingo du lehenengoak idatzitakoa irakurri. Prozesua jarraituko da marrazki guztiak ikasle guztien eskuetatik pasatu arte.</p> <p>Amaieran, marrazkiak banan-banan aztertuko dira eta baita marrazki horri buruz idatzitako emozioak ere.</p> <p>Aldaera posible bat: haiei bururatutako edozein emozio marraztu beharrean musika bat jarri eta horrek sentiarazten diena marraztea eskatzea.</p>			

2. EMOZIOEN ERREGULAZIOA

Jarduera	2.1. EMOZIOAK NATURALAK DIRA.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norberaren emozioak ezagutzea. - Norberaren emozioak identifikatzen eta kontrolatzen jakitea. - Gure emozioak aztertzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> - <i>Emozioen ulermen eta erregulazioa.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 90 minutu (Saio bat eta erdi)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Kartoa, ikasleek jasotako adar, harri, hostoak eta kola.
<p>Garapena:</p> <p>Ikasleek azkenekoz haserretu egin zuenari buruz hausnartuko du: haserretu egin zinen azkeneko aldian zergatik izan zen? Norbaitekin ala zerbaitekin haserretu zinen? Zer gertatu zen? Konpondu egin zenuen/zenuten? Zelan sentitu zinen? Zelako jokaera izan zenuen horren aurrean?</p> <p>Talde txikian komentatu egingo da: egoera, ohiko jarrera zein izaten den egoera horren aurrean, jarrera egokia ala egokiak zeintzuk izango ziren.</p> <p>Egoera kaltegarri honen aurrean jarrera positiboa garatzen hasteko honako galdera hauei buruz hausnartu egingo dute: egoera horri modu positibo batean aurre egiteko zer egingo zenuke? Nola konponduko zenuke arazoa? Beste moduren batean jokatu behar izango zenukeen?</p> <p>Horretaz hausnartu ondoren modu plastikoan adierazi beharko dute. Horretarako kartoi zati bana banatuko zaie, berori oinarri edo mihise bezala erabiltzeko, eta jolastokian batutako adar zati, harri edo hostoak, haiek aukeratutako eta jasotakoak, erabiliko dituzte.</p> <p>Saio baten ordu erdia hausnartzeko eta jolastokira zein kalera joateko erabiliko da, behar dituzten materialak aukeratzera eta jasotzera. Eta hurrengo saioa hausnartutakoa modu plastikoan adierazteko usatuko da.</p>			

“Haserrea” izan beharrean “mina” ere landu daiteke.

Jarduera	2.2. EMOZIOEN TXOKOA.
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norberaren emozioak ezagutzea. - Besteen emozioak identifikatzea. - Norberaren emozioak identifikatzen eta kontrolatzen jakitea. - Emozioak sortarazten dituzten egoerak identifikatzea. - Egoera bat antzeztea bertan ematen diren emozioak ulertzeko. - Egoera zailei aurre egiten jakitea. - Pertsonarteko harremanak hobetzea.
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> - <i>Emozioen interpretazioa.</i> - <i>Emozioen ulermen eta erregulazioa.</i>

Metodologia

Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 120 minutu (Bi saio)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Apalategitxo bat, paper zatiak eta arkatza.
------------------------------------	--	--------------------------	---

Garapena:

2.2.1. ARIKETA: EMOZIOEN TXOKOA (Saio bat)

Ikasleak talde txikitan banatuko dira eta bi aipamen irakurri eta komentatuko dituzte. Eta ondoren talde handian talde txikitan hitz egindakoa zabalduko dute.

Ondoren irakasleak txoko berri bat azalduko du: Emozioen Txokoa. Txoko hau atal desberdinak dituen apalategi txiki bat izango da.

Emozioen txokoa: Ikasleren batek arazo bat izaten duenean eta sentitzen duenarekin edo emozio horrek sorrarazi dion jokaerarekin zalantzak badituzte notatxo bat idatzi eta apalategiko atal batean utziko dute. Edozein ikaskidek notatxoa irakurri dezake eta erantzuna eman, hau da, arazoa konpontzeko erantzuna edo strategiaren bat bururatzen bazaio notatxo bat idatziko dio eta apalategian utziko du erantzuna.

Dena anonimoa izango delarik.

Idea hobeto ulertzeko irakasleak talde bakoitzarentzako arazo bana planteatuko du notatxo eran eta Emozioen Txokoan utziko du. Talde txikitan notatxoa irakurri eta horri aurre egiteko 3 estrategia luzatu beharko dituzte.

Amaieran, talde handian, bakoitzari tokaturiko arazoa zein izan den eta hori konpontzeko proposatutako hiru estrategiak komentatuko dira.

2.2.2. ARIKETA: EMOZIOEN ANTZEZPENA (Saio bat)

Irakasleak benetan ikasgelan gertatutako arazo bat planteatuko du edo nahi izanez gero, ikasleren batek arazo propio bat azalduko du, eta egoera hori antzezten saiatuko dira denen artean. Horretarako, irakasleak laguntzaile papera hartuko du, hau da, egoera eta testuingurua zehazten eta azaltzen eta rolak (paperak) banatzen lagunduko du. Rolak banatzerako orduan modu boluntarioan aurkeztuko dira ikasleak paper bat antzezteko, ez da inor paper bat egiten behartuko. Irakasleak galdera hauek luzatuz lagundu dezake:

- Testuinguratzeko: Zer gertatu zen? Non gertatu zen? Noren artean gertatu zen? Zenbat jende zegoen? Jende guztiak parte hartu zuen ala batzuk ikusleak besterik ez ziren izan? Irakasle eta ikasleak zeuden? Zer gertatu zen arazoaren aurretik, bitartean eta ondoren?
- Rolak banatzeko: Orduan zenbat jendek parte hartu zuen? Nork egin nahi du irakaslearen papera? (galdetu egingo da rol guztiak bete arte)

Antzezpena egiten den bitartean ere irakasleak lagundu egingo die beharrezkoak diren galderak eginez, gertatutakoa ondo adierazi dezaten.

Antzeztu ondoren antzeztu egin duten ikasleek (aktoreek) haien paperean nola sentitu diren hausnartu eta adieraziko dute, hots, nola bizi izan duten esperientzia. Egin daitezkeen galderak: Nola sentitu zara paper horretan? Emozioak izendatu ditzakezu? Zure pertsonaiak ondo jokatu duela uste duzu? Zer egingo zenuke zuk bere egoeran? Nola jokatu beharko zenuke ondo jokatzeko?

Jarduera:

2.2.1. ARIKETA: EMOZIOEN TXOKOA

Ikasleekin landu daitezkeen bi aipamen:

“Ez gara gure emozioen erantzuleak. Baina bai gure emozioekin egiten dugunaren arduradunak.” – Jorge Bucay

“Adierazitako emozioak gainditutako emozioak dira. Emozioak adierazten ez direnean, gorputzean min sentitzen dugu.” – Ciara Molina

Ikasleekin landu daitezkeen arazoak haien testuinguru hurbilekoak izatea komeni da. Hona hemen hainbat adibide:

“Izarnek ostikada bat eman dit futboleko jolasten ari ginenean eta ez dit barkamena eskatu”.

“Taldean ezkutaketara jolasten ibili dira eta niri ez didate parte hartzen utzi. Baztertuta sentitu naiz”.

“Klase-kideek bizkarretik nitaz hitz egiten dutela uste dut”.

“Irakasleak ez du nire esfortzua baloratu izan”.

“Lagun bat iraindu egin dut eta ordutik txarto sentitzen naiz”.

Jarduera	2.3. EMOZIOAK “KALTE EDO LAGUN” ALA “KALTE ETA LAGUN”?
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norberaren emozioak identifikatzea eta kontrolatzea. - Emozioak sortarazten dituzten egoerak identifikatzea. - Emozioen adierazpen desberdinak ezagutzea. Emozioak modu desberdinean eragin dezaketela ulertzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea.
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> - <i>Emozioen ulermen eta erregulazioa.</i>

Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 60 minutu (Saio bat)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orri zuriak eta margoak.
<p>Garapena:</p> <p>Irakasleak galdera hauek luzatuko ditu ozen ikasleek horretaz pentsatu dezaten, eta jarduerari hasiera emateko edo gaien sartzeko: emozio berdin batek modu desberdinean eragin diezaguke? Emozio berdin batek kalte eta lagundu egin diezaguke?</p> <p>Ondoren ikasle bakoitzak lanean ibiltzeko emozio bat aukeratu beharko du. Eta gero emozio horrek modu desberdinetan eragin izan dion hausnartuko du.</p> <p>Ikasleek emozio horrek ze bi modutan eragin dien adierazi beharko dute marrazki baten bidez. Marrazkia egiteko baldintza hiru margo bakarrik erabili ahalko dutela da. Margoen kolorea haiek erabakiko dute, baina aukeraketa arrazoi batengatik izan beharko dute, gaiari lotutako arrazoa (ez haien gustuaren arabera).</p> <p>Amaitzeko talde handian galdera hauei buruzko hausnarketa egingo dute: Bi egoeratan berdin sentitzen naiz? Berdin jokutzen dut? Lasai egoten naiz?</p>			

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

Jarduera	3.1. BAIKORRA NAIZ.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Besteen emozioak identifikatzea. - Pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzen jakitea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen interpretazioa.</i> - <i>Baikortasuna.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 60 minutu (Saio bat)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Fitxa, Pinotxo papera

eta kola.

Garapena:

Egoera ezkor batzuk agertzen diren irudien fitxa bat entregatuko zaie ikasleei. Ikasleek egoera ezkor hori positibo bihurtu beharko dute kolore desberdinetako Pinocho papera erabiliz, hots, Pinotxo paperarekin irudia moldatuz.

Jarduera:

Fitxa eredia honakoa da. Hala ere, ikasgelan bestelako arazorik egongo balitz berori lantzea izango litzatekeen komenigarriena.



Jarduera	3.2. NOLAKOAK GARA?		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norbere burua maitatzea eta onartzea. - Norbere gaitasunetan konfiantza izatea. - Besteen alderdi positiboak aurkitzea eta errespetatzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Autoestimua.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 90 minutu (Saio bat eta erdi)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orri zuriak, arkatza, eta eskuragarri duten edozein material.
<p>Garapena:</p> <p>3.2.1. ARIKETA: NOLAKOA NAIZ? (Saio bat)</p> <p>Ikasle bakoitzak folio batean letra larri eta tamaina handian bere izena idatziko du. Ondoren bere lagun zein senideek haiei buruz esandako gauza onak, kualitateak eta ezaugarri onak gogoratuko dituzte.</p> <p>Gero haien izenak dituen letra kopuru adina ezaugarri aukeratu beharko dituzte. Adibidez: GARAZI izenak sei letra ditu, beraz, sei ezaugarri desberdin aukeratu behar dira, letra bakoitzean haietako bana adierazteko.</p> <p>Hortaz, letra bakoitzean haiek aukeratutako ezaugarri horiek adierazi beharko dituzte baina ezingo dituzte letra batean erabilitako materialak beste letra batean errepikatu. Hau da, ezaugarri edo kualitate bat adierazteko erabili diren materialak ezingo dira beste bat adierazteko erabilil.</p> <p>Ariketa hau norberaren izenarekin izan beharrean ikaskide baten izenarekin egin daiteke, zozketaz izenak esleituz.</p> <p>3.2.2. ARIKETA: NOLAKOA DA? (Saio erdi)</p> <p>Ikasle bakoitzak bere ikaskideei sinbolo edo irudi bat esleitu beharko dio arrazoi batengatik. Hau da,</p>			

ikaskide bakoitzaren ezaugarri edo kualitate positibo bat aukeratu eta sinbolo bat egokituko dio. Luze ez egiteko ikasleak taldetan banatuko dira eta haien taldeko ikaskideei buruz bakarrik arituko dira.

Ondoren talde handian komentatu egingo da.

Jarduera	3.3. NIRE ERABAKIA DA.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Erabakiak influentziarik gabe hartzen jakitea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> - <i>Erabakiak hartzea.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 120 minutu (2 saio)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orriak, buztina edo plastilina, arkatza, kola, gominolak, kotoia eta bolatxoak.
<p>Garapena:</p> <p>Jarduera hau egiteko lehenik eta behin ikasleek erabaki batzuk hartu beharko dituzte. Irakasleak hainbat galdera egingo ditu eta galdera bakoitzarentzako hiru erantzun posible emango ditu. Ikasleek erantzun bakar bat aukeratu beharko dute eta beroriek orri batean idatzi beharko dituzte bata bestearen azpian.</p> <p>Ezingo dute besteen erabakiak jakin, eta haien erabaki propioa hartu beharko dute.</p> <p>Hartu duten erabakia haiena dela, haien arrazoi eta irizpideekin hartu dela azaldu behar zaie, inoren influentziarik gabe.</p> <p>Hartutako erabakiekin artelan bat egin beharko dute. Hau da, erantzunen orri hori ikasle bakoitzaren jarraibidea izango da artelana egiteko.</p> <p>Jarduera:</p>			

Galderak, honelakoak izan daitezke:

1. Nire hurrengo artelana zer izango da?
 - a. Koadro bat.
 - b. Eskultura bat.
 - c. Poesia bat.
2. Zer adieraziko dut?
 - a. Emozio bat.
 - b. Arazo bat.
 - c. Pentsamendu bat.
3. Noren emozio, arazo edo pentsamendua izango da?
 - a. Nirea.
 - b. Besteren batena.
 - c. Ni eta beste baten artekoa.
4. Zer material erabiliko dut bai ala bai?
 - a. Gominolak/gozokiak.
 - b. Kotoia.
 - c. Eskumuturrekoak egiteko bolatxoak.

4. TREBETASUN SOZIOEMOZIONALA

Jarduera	4.1. ENTZUTEN ZAITUT.
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Entzutearen garrantziaz jabetzea. - Besteen emozioak identifikatzea. - Pertsonarteko harremanak hobetzea.
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen interpretazioa.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> - <i>Entzute aktiboa.</i>

Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 60 minutu (Saio bat)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orri zuriak eta margoak.
Garapena:			
<p>Ikasleak binaka jarriko dira eta batak besteari izan duen arazo bat kontatuko dio. Bata hitz egiten ari den bitartean bikotekidea adi-adi egongo da arazoa entzuten.</p> <p>Ondoren bikotekideak kontatutako arazoa irudikatu egin beharko dute marrazki batean, detaile guztiekin: Zelan sentitu da? Zenbat emozio desberdin azaldu dizkizu? Zer sentitu duzu zuk bere kontakizuna entzuterakoan?</p> <p>Amaitutakoan, batak besteari egindako marrazkia erakutsiko diote eta bikotekideak haiek kontatutakoa nola adierazi duen aztertuko dute, eta galdera hauek erantzungo dituzte: kontatu diozuna kontatu bezala irudikatu du? Modu abstraktu batean irudikatu du? Kontatu diozun dena agertzen da marrazkian? Detaile denak agertzen dira? Kontatutakoa ondo ulertu duela uste duzu? Kontatutakoa ondo plasmatu du? Zerbait gehituko zenioke?</p>			

Jarduera	4.2. ITXURAGABETZEA.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioa bakoitzak duen interpretazioaren arabera desitxuratzen dela ulertzea. - Komunikazio argiaren beharra ulertzea. - Pertsonarteko harremanak hobetzea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Entzute aktiboa.</i> - <i>Komunikazio argia.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 30 minutu.	Lekua Ikasgela	Baliabideak Marrazkiak, orri zuriak eta arkatza.
Garapena:			
<p>Informazioa bakoitzak duen interpretazioaren arabera nola desitxuratzen den ikustea du helburu. Baita komunikazio argiaren beharra ulertzea ere.</p> <p>Ikasleak 4 taldetan banatuko dira eta lerro batean jarriko dira. Irakasleak ilara bakoitzeko lehenengoari marrazki bat erakutsiko dio (denei berdina). Momentutxo bat izango dute marrazkia begiratzeko eta</p>			

berori zelan azalduko duten pentsatzeko.

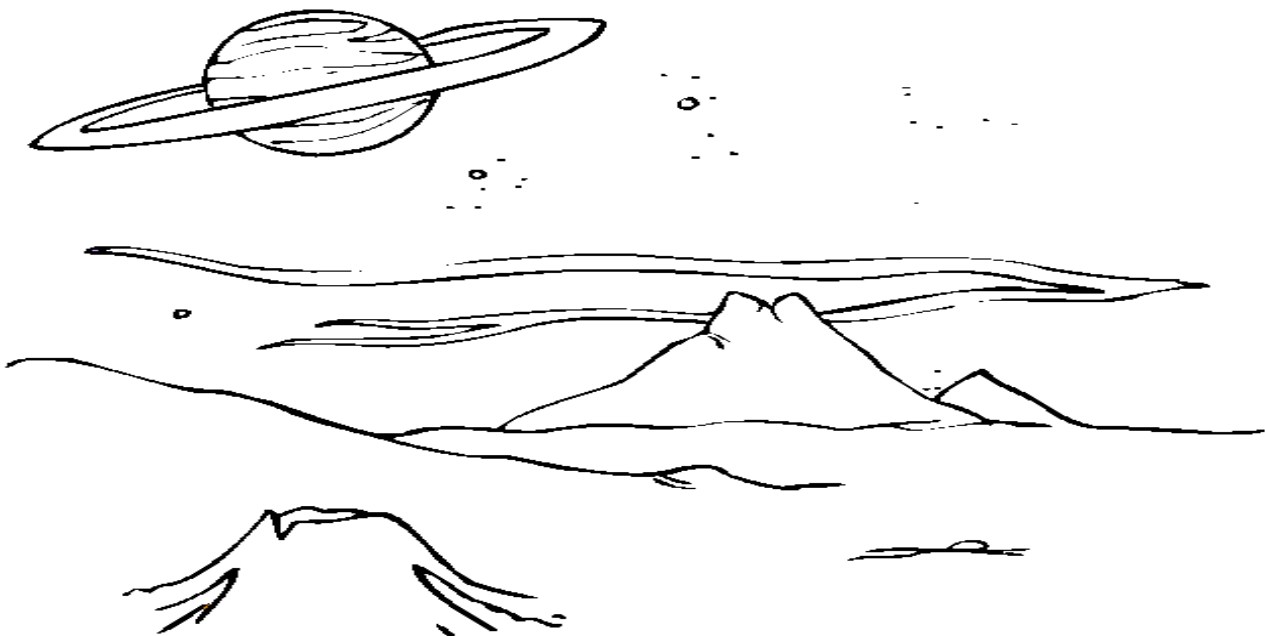
Irakasleak marrazkia ezkutatu eta ilarako lehenengoak (marrazkia ikusi duenak) bigarrenari zer ikusi duen azaldu beharko dio. Modu honetan azkenekora heldu arte, honek azaldu diotena paperean adierazi beharko duela.

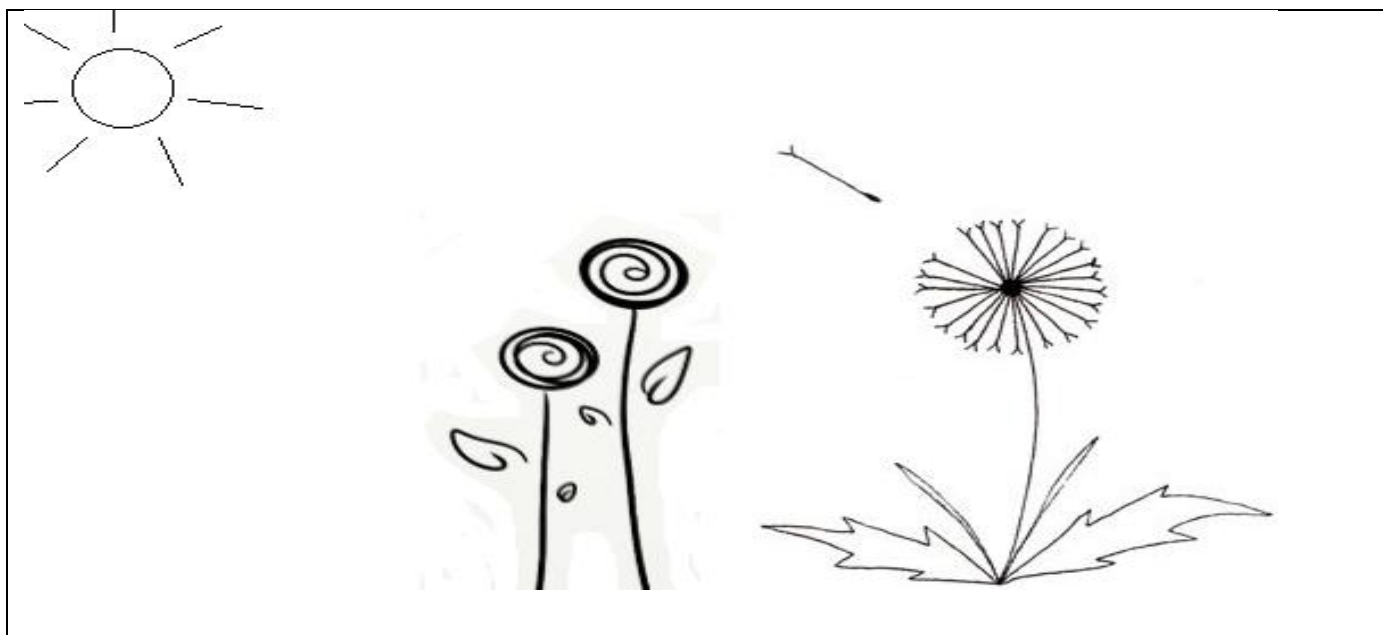
Batak besteari azalpenak ematerako orduan ezingo dituzte eskuak erabili, hau da, ezingo dute keinurik egin. Hori ekiditeko komeni da eskuak atzeko aldean edukitzea eskatzea.

Amaieran ikasleek egindako marrazkiak originalarekin alderatuko dituzte, eta horri buruz hausnartuko dute: bidean informaziorik galdu da? Bidean informaziorik aldatu da?

Jarduera:

Jarduera edozein marrazkirekin egin daiteke, baina gomendagarriena nahiko sinpleak izatea da. Hona hemen bi eredu:





Jarduera	4.3. BESTEAREN LEKUAN JARTZEN (ENPATIA)		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Besteen emozioak identifikatzea. - Enpatia izatea. - Pertsonarteko harremanak hobetzea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Emozioen interpretazioa.</i> - <i>Enpatia.</i> - <i>Sormena.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 30 minutu	Lekua Ikasgela	Baliabideak Koadroen argazkiak edo ordenagailua eta proiektorea, orri zuriak eta arkatza.
Garapena:			
<p>Irakasleak artista desberdinen artelanak zein umeek egindako marrazkiak erakutsiko ditu. Ikasle bakoitzak orri zuri batean artistak adierazi nahi zuena idatziko du, eta obrari izenburu bat jarriko dio.</p> <p>Amaieran talde handian idatzitakoa komentatuko da.</p> <p>Idatzitakoa irakurri aurretik, erantzun zuzen bat baino gehiago egon daitezkeela azalduko da, eta askotan</p>			

sentimendu bat baino gehiago adieraz daitezkeela aldi berean. Izan ere, batzuetan gizakiok sentimendu desberdinak ditugu egoera berdinean.

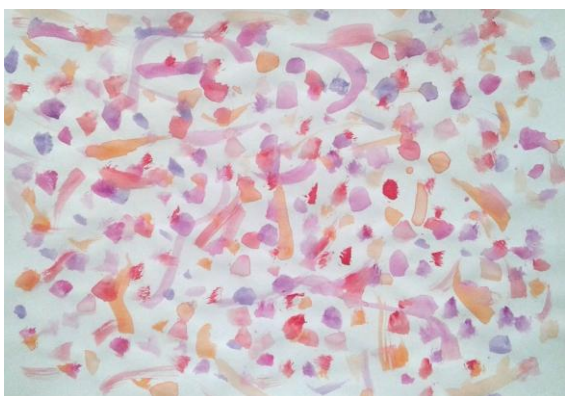
Jarduera hau lagungarria izan daiteke artista bat lantzen hasteko, hots, jarduera honetatik abiatuta artista, teknika zein arte motaren bat jorratu daiteke.

Jarduera:

- Koadro honek emoziorik adierazten du? Zein edo zeintzuk?
- Jarri iezaiozu izenburu bat koadroari.

Edozein artelan landu daiteke, artistaren bat jorratzen hasteko bide polita izan daitekeelarik. Hona hemen hainbat adibide:

“Euriaren kolorea” – Garazi Calleja (2014)



“Aldaketa” – Garazi Calleja (2015)



“Baño” – Joaquín Sorolla



“Musua” – Gustav Klimt (1908)



“Violet Ceiling” – Holly Ready



5. BIZITZARAKO EDO ONGIZATERAKO KONPETENTZIA

Jarduera	5.1. NOLA IRUDIKATZEN DUT NIRE ETORKIZUNA?		
Helburu didaktikoak	- Etorkizunerako helburuak zehaztea duen garrantzia ulertzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea.		
Eduki didaktikoak	- <i>Etorkizuna.</i> - <i>Bertsoa.</i>		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 30 minutu.	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orri zuriak eta arkatza.
Garapena:			
<p>Ikasleei datozen urteetan beraien bizitza nolako izango den irudikatzea eskatuko zaie: non biziko zara? Durangon jarraituko duzula uste duzu? Norekin biziko zara? Zeintzuk izango dira zure lagunak? Ikasten jarraituko duzu? Zer egingo duzu aisialdian? Zeintzuk dira nire helburuak? Zer lortu nahi dut? ...</p> <p>Horretaz hausnartu ondoren horri buruzko bertso bat asmatzea eskatuko zaie (aprobetxatuz Ikastolan bertsoak lantzen ari direla), gutxienez emozio bat agertu beharko duelarik.</p>			

Jarduera	5.2. ARANTZAK.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Norbera hobeto ezagutzea. - Emozio negatiboen ondorio kaltegarriak aurreikustea eta saihestea. - Arrakasta lortzeko lorpenak eta porrotak beharrezkoak direla ulertzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emozioak.</i> - <i>Oztopoak.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 60 minutu (30 minutuko 2 saio)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Buztina.
<p>Garapena:</p> <p>Irakasleak hainbat galdera luzatuko ditu ozen. Ideia da haien bizitzari buruzko Brain Storming bat egitea, horri buruz hausnartzeko, hau da, ez dute galdera guztiei erantzuna eman behar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zer da benetan gustatzen zaidana? Zer dakit ondo egiten? - Zein da nire helburua? Zer da lortu nahi dudana? Zer izan nahi dut nagusia naizenean? Zergatik? Zeintzuk dira alde onak? - Hori lortzeko oztopoak edo arantzak izan ditzaket bidetik? Zeintzuk izan daitezke oztopo horiek? - Bidean aurkitzen dugun oztopo bakoitzak hoherantz egiteko aukera ematen al digu? - Zer egin oztopo baten aurrean? - Zein oztopori egin diozu aurre? <p>Ondoren ikasleek haien bidea zaildu izan duen oztopo baten inguruan hausnartuko dute eta oztopo horri sinbolo bat bilatu beharko die. Amaitzeko buztinaren bidez oztopo hori adierazi beharko dute.</p>			

Jarduera	5.3. LAN OHITURAK.		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Lan ohiturak hartzea. - Helburuak lortzeko plangintza burutzea. - Automotibazio gaitasuna garatzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. 		

Eduki didaktikoak	- <i>Lan ohiturak.</i> - <i>Automotibazioa.</i> - <i>Emozioen adierazpena.</i>		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora Gutxienez 100 minutu (5 minutuko 20 saio)	Lekua Ikasgela	Baliabideak Legoa.
<p>Garapena:</p> <p>Ikasleak binaka jarriko dira eta emozio batean pentsatzea eskatuko zaie. Ondoren berori legoen bidez adierazi behar dutela azalduko zaie. Haiek aukeratutako emozioa izango delarik, bien artean erabaki beharko dute emozio hori nola adierazi.</p> <p>Baina emozio hori ezingo dute egun batean adierazi, baizik eta egun bakoitzean 3 lego pieza emango zaizkiela azalduko zaie eta goizero-goizero klasera sartutakoan lehenengo gauza hiru pieza horiek jartzea izango dela.</p> <p>Komenigarria izango litzateke pieza minimo bat ezartzea. Adibidez, 60 pieza, behintzat 20 egunez jarduera honetan lanean ibili daitezten, eta modu honetan, lan ohiturak sustatzeko.</p>			

4. eranskina: Irakasleentzako ebaluazio tresna

1. Norberaren eta besteen emozioak identifikatzea eta ezagutzea, eta emozioak zuzenki izendatzea.
 - 1.1. Ea momentu bakoitzean zer sentitzen duen dakien.
 - 1.2. Ea emozio desberdinak identifikatzen dituen.
 - 1.3. Ea emozioen artean desberdintzen duen.
 - 1.4. Ea emozio desberdinak adierazten dituen ahoz zein modu plastiko batean, baita egoerak edo adibideak azalduz.
 - 1.5. Ea kideak zelan sentitzen diren igartzen duen.
 - 1.6. Ea marrazki edo bestelako artelanetan adierazten diren emozioez jabetzen den.
 - 1.7. Ea kide, marrazki zein bestelako artelanetan adierazten diren emozioak edo ulertzen dituen emozioak azaltzeko gai den.

- 1.8. Ea emozioen izenak ongi erabiltzen dituen, hots, ea egoera edo adibide egokietan erabiltzen dituen.

2. Norberaren emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea.
 - 2.1. Ea emozioak kontrolatzeko estrategiak ezagutzen eta erabiltzen dituen.
 - 2.2. Ea sentitzen dituen emozioak onartzen dituen.
 - 2.3. Ea ez dituen erreprimitzen sentitzen dituen emozioak.
 - 2.4. Ea emozioen alde positibo eta negatiboak ikusteko gai den.
 - 2.5. Ea emozio desberdinen ondorioak aurreikusteko gai den.

3. Emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatzea. Eta emozio negatiboen ondorio kaltegarriak aurreikustea eta saihestea.
 - 3.1. Ea egoera ezkor baten alde positiboa ikusteko gai den.
 - 3.2. Ea egoera ezkor baten aurrean modu positiboan jokatzeko gai den.
 - 3.3. Ea norberaren ezaugarri positiboak ezagutzen eta adierazten dituen.
 - 3.4. Ea kideek dituzten alderdi positiboak adierazten dituen.
 - 3.5. Ea norberarenganako maitasuna, onarpena, estimu eta begirunea adierazten duen, hots, ea bere burua baloratzen duen (autoestimua).
 - 3.6. Ea erabaki propioak hartzeko gai den, beste ikaskideen influentziarik gabe.

4. Pertsonarteko harremanak hobetzea.
 - 4.1. Ea kidea arretarekin entzuten duen.
 - 4.2. Ea igorlearen sentimenduak identifikatzen dituen.
 - 4.3. Ea informazioa bakoitzak duen interpretazioaren arabera desitxuratzen dela konturatzen den.
 - 4.4. Ea kidearen lekuan jartzen saiatzen den, hau da, enpatiarekin jokatzeko duen.

5. Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea. Jarrera positiboa izatea norbere bizitzan eta automotibazio gaitasuna garatzea.
 - 5.1. Ea etorkizunerako helburuak zehazten dituen, eta horri garrantzia ematen dion.

- 5.2. Ea denbora eta lana antolatzeko gai den, eta helburuak lortzeko plangintza garrantzitsua dela ikusten duen.
- 5.3. Ea arrakasta izateko lorpenak eta porrotak beharrezkoak direla ulertzen duen.
- 5.4. Ea helburuak lortzeko pazientziak eta pertseberantziak duten garrantzia ulertzen duen.
- 5.5. Ea lanarekiko interesa eta motibazioa adierazten duen.

5. eranskina: Ikasleen autoebaluzio taula

Esku-hartzea baino lehen eta esku-hartzearen ondoren ikasle-taldeari honako taula hau betearaztea gomendatzen da, ikasleen aurrerapen erreala antzemateko.

Ikasleek konpetentzia emozional bakoitzean hainbat irizpide edo aldagai ebaluatu beharko dituzte 1-etik 5-era baloratuz (1 inoiz izanik eta 5 beti).

Norberaren eta besteen emozioak identifikatzea eta ezagutzea, eta emozioak zuzenki izendatzea.	1	2	3	4	5
Momentu bakoitzean zer sentitzen dudan dakit.					
Emozio desberdinak identifikatzen ditut eta haien artean desberdintzen dut.					
Sentitzen dudana modu naturalean azaltzen dut edo beste modu batean adierazten dut.					
Emozioen izenak ongi erabiltzen ditut, hau da, emozioak egoera edo adibide egokietan erabiltzen ditut.					
Nire kideak zelan sentitzen diren igartzen dut.					
Nire kide sentitzen dituzten emozioak ulertzen ditut eta emozio horiek azaltzeko gai naiz.					

Norberaren emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Sentitzen dudana nola kontrolatu dakit, hau da, sentitzen dudanari erantzuna ematen dakit.					
Sentitzen ditudan emozioak onartzen ditut.					
Sentitzen ditudan emozioak ez ditut erreprimitzen.					
Emozioen alde positibo eta negatiboak ikusteko gai naiz.					
Emozio desberdinen ondorioak aurreikusteko gai naiz.					

Emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatzea. Eta emozio negatiboen ondorio kaltegarriak aurreikustea eta saihestea.	1	2	3	4	5
Egoera ezkor batean alde positiboa ikusteko gai naiz.					
Egoera ezkor batean modu positiboan jokatzeko gai naiz.					
Nire ezaugarri positiboak zeintzuk diren dakit eta adierazi egiten ditut.					
Nire burua baloratzen dut (maite, onartu eta estimatzen dut).					
Kideen alderdi positiboak adierazten ditut.					
Erabaki propioak hartzeko gai naiz, beste ikaskideen influentziarik gabe					

Pertsonarteko harremanak hobetzea.	1	2	3	4	5
Kideak arretarekin entzuten ditut.					
Igorlearen sentimenduak identifikatzen ditut.					
Informazio bat modu desberdinean ulertu daitekeela dakit, bakoitzak duen interpretazioaren arabera.					
Kideen lekuan jartzen saiatzen naiz.					

Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea. Jarrera positiboa izatea norbere bizitzan eta automotibazio gaitasuna garatzea.	1	2	3	4	5
Nire etorkizunerako zer nahi dudan dakit.					
Denbora eta lana antolatzeko gai naiz, eta helburuak lortzeko plangintza garrantzitsua dela ikusten dut.					
Arrakasta izateko lorpenak eta porrotak beharrezkoak direla ulertzen dut					
Helburuak lortzeko pazientzia garrantzitsua dela ulertzen dut.					
Normalean lanarekiko interesa eta motibazioa adierazten dut.					

6. eranskina: Esku-hartzeko jarduera moldaketa eta emaitzak

Jarduera	5.1. NOLA IRUDIKATZEN DUT NIRE ETORKIZUNA?		
Helburu didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Etorkizunerako helburuak zehaztea duen garrantzia ulertzea. - Emozioak material eta modu desberdinetan adieraztea. - Helburu lorgarri bat edo erronka bat ezartzea eta lortzea. 		
Eduki didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Etorkizuna.</i> - <i>Bertsoa.</i> - <i>Helburu edo erronka lorgarria.</i> 		
Metodologia			
Jarduera eremua Ikasleak	Denbora 30 minutu.	Lekua Ikasgela	Baliabideak Orri zuriak eta arkatza.
Garapena:			
5.1.1. ARIKETA: NOLA IRUDIKATZEN DUT NIRE ETORKIZUNA?			
<p>Ikasleei datozen urteetan beraien bizitza nolako izango den irudikatzea eskatuko zaie: non biziko zara? Durangon jarraituko duzula uste duzu? Norekin biziko zara? Zeintzuk izango dira zure lagunak? Ikasten jarraituko duzu? Zer egingo duzu aisialdian? Zeintzuk dira nire helburuak? Zer lortu nahi dut? ...</p> <p>Horretaz hausnartu ondoren horri buruzko bertso bat asmatzea eskatuko zaie (aprobetxatuz Ikastolan</p>			

bertsoak lantzen ari direla), gutxienez emozio bat agertu beharko duelarik.

5.1.2. ARIKETA: EZINA EKINEZ EGINA.

Etorkizunari buruz amestea polita da baina amesten duguna lortzeko esfortzua eta ekina behar dira. Aurreko ariketan hausnartu dutenaren harira, ikasleek amesten dutena lortzeko zer egin behar duten pentsatuko dute, eta helburu txiki bat edo erronka bat jarriko diote haien buruari, amesten duten horri heltzen lagunduko dien erronkatxoa. Berori lortzeko aste beteko epea izango dute ikasleek. Helburu hori lorgarria izan behar du eta hausnartu dutenarekin zerikusia izan behar du.

Erronka txiki guztiak horma-irudi batean idatziko dituzte eta ikasgelako horma batean itsatsi. Aste betera haien erronka lortu dutela erakutsi beharko dute, argazki edo sinadura baten bidez, edo ikasgelan erakutsiz. Ikasgelan erakusteko aukera dutenek ikasgelan egitea eskatuko zaie, gainontzekoek egindakoaren azalpena eman beharko dute, denek arreta momentu bat izan dezaten eta protagonistak sentitu daitezen.

Modu honetan erronka txikiak jarri eta lortuz konturatuko dira harri txikiak eta harri txikiak batuz mendi handi bat lortu dezaketela, eta haiek amesten duten etorkizuna lortu dezaketela.

Amaieran talde hausnarketa bat egin daiteke helburuen inguruan, eta ariketa honen izenburuaren aipua lagungarri izan daiteke hausnarketa egiteko orduan: “ezina, ekinez egina”.

5.1.1. ARIKETA-ren emaitza batzuk:

Gehien bat agertzen den emozioa poza da, eta askotan agertu beharrean emozioa sentitzen duten momentuak deskribatzen dituzte.

“Nik hamar urte barru
Gaztea oraindik
Bizi izan nahiko nuke
Zoriontsu ta pozik.”

“Hogeitabost urte gaz
Karabana hartu
Munduai mila bira
Emongotaz urrun.”

“Oporrak gustukoak
Hemen zein bestetan
Tristuraz hartuko dot
Lanerako buelta.”

“Durangon etxe bat ta Bestea hondartzan Nire bi umeekin Oporretan dantzan.”	“Neguko oporretan Eskia Andetan Abuztuko jaietan Olatu artean.”	“Filma zalea ez ta Ipuinak gustatu Handitan izan nahi dut Idazle famatu.”
“Oraindik ez dut argi Nire lanbidea <u>Ziur</u> ta <u>lasai</u> nago Bilaukot bidea.”	“Txakur bat ta bi katu Zortzi ardi zuri Baserrian ni <u>pozik</u> Hemendik ni ez mugi.”	“Athletiken jokatu Nire amets handi Aukerarik ez badut Suhiltzaile arin.”
“Biolinan laguntzaz Umeak lokartu haixek eingoztan niri <u>pozaz</u> zorabiatu.”	“Inpuntualtasunak <u>Hasarrarazten</u> nau Erloju saltzailea Ziur izango nauk.”	“Ama bezain argia Izatea nahi dut Gustukoa dudana Profesio bihurtu.”

Ikasleek hiru astetik bitan bertsolaritza saioa izaten dute, beraz bertsoak sortzen ohituta daude, eta normalean gai bat luzatzen zaie bertsoak asmatzeko. Oraingo honetan, bi baldintza zeuden: gaia eta emozio bat egon beharra. Aurretiaz, ez zuen ariketa zail bat ematen baina gaia, “etorkizuna”, hausnartzeko eta ondo pentsatzekoa zen. Beraz, ikasle batzuk arazoak izan dituzte, ez zutelako haien etorkizuna oso argi ikusten, baina laguntzarekin aurrera jarraitu dute. Emozio bat aipatzea ez da arazoa izan, baina ikasle batzuk bertsoan emozio bat aipatu beharrean emozioa sentitzen duten momentua adierazi dute.

5.1.2. ARIKETA-ren emaitza batzuk:

Aurreko ariketa kontuan hartuz, etorkizunari buruz duten ideia eta itxaropenak kontuan hartuz, helburu bat proposatu behar zuten aste betan lortzeko. Ariketa hau oso zaila egin zitzaizen ikasleei, arazoak izan zituzten helburu bat planteatzeko orduan, izan ere, ariketa honen zailtasuna erronka hori planteatzea zen, lortzea baino.

Ikasle batzuk argi izan zuten, esate baterako, biolin-jolea izan nahi duen batek bere piezarik gustukoena jotzen ikastea jarri zuen erronka moduan, futbolari batzuek haien

toke errekorra gainditzea zuten helburu eta arropa diseinatzailea izan nahi duenak kakorraz-lana ikastea nahi zuen.

Zalantza edo arazo gehiago izan zutenek ere erronka ezartzea lortu zuten, ikasle-talde guztiaren laguntzarekin. Bertsoak ahoz gora abestu eta hori entzutean kideren bati erronkarako ideiarekin bat etortzen bazitzaion burura proposatu egiten zuen, eta bertsoaren egileak proposamen guztien artean aukeratu egiten zuen.

Azkenean denek izan zuten erronka bat aste betean lortzeko.

Aste betera, ikasle guztiak etorri ziren ilusioz haien erronken inguruan hitz egiteko gogoekin, haien gurasoen sinadurarekin, erakusteko bideoekin edo ikasgelan erakusteko asmoz, baina saio hau ezin izan nuenez ikusi ezin dezaket detaile gehiagorik jaso.