

GORPUTZ ADIERAZPENAREN BITARTEZ EMOZIOAK LANTZEKO ESKU-HARTZE BATEN EBALUAZIOA

GRADU AMAIERAKO LANA

Egilea: Sánchez Revuelta, Anne

Zuzendaria: Urrutia Gutierrez, Saioa

Ko-zuzendaria: Ibañez Lasurtegui, Irantzu

Eskerrak eman nahi dizkiet oraindik hezkuntzan aldaketa handiak egin ahal direla pentsatzen dutenei, eta ikasle berriengan konfiantza jartzen duten pertsonei. Baita, bide luze honetan zehar laguntza edo aukera eskaini didaten guztiei; bai lagun bai irakasle edo tutoreei.

LABURPENA

Gradu Amaierako Lan honek emozioak eta Gorputz Hezkuntza bateratzen ditu, eta hauek lantzeko programa baten aplikazioa egingo da Gasteizko bi ikastetxetan, 1. zikloan dauden hainbat ikaslerekin. Esku-hartzea 5 saioz osatuta dago non emozioak identifikatzen eta egunerokotasunean hauek guregan duten eraginaz kontziente izatea den. Bertan, ondorengo emozioak landuko dira; poztasuna, tristura, nazka, haserrea eta beldurra.

Emozioen inguruan hezkuntza sisteman antzemandako gabezia izan da arrazoi nagusia gai hau lantzeko, kasu honetan Gorputz Hezkuntzaren bitartez. Modu honetan umeei garapen integrala lortu dezakete emozioen lanketa egokiagoa eginez.

Hitz gakoak: emozioak, Gorputz Hezkuntza, Gorputz Adierazpena, identifikazioa

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado en el que se unen las emociones y la Educación Física, se va a poner en práctica un programa en 2 colegios de Vitoria-Gasteiz, con alumnos/as de 1. ciclo. La intervención de este programa está compuesta por 5 sesiones donde identificar las emociones y ser conscientes en el día a día en el efecto que tienen en nuestra persona es el objetivo principal. En este caso las siguientes emociones son las que se van a tratar; alegría, tristeza, asco, enfado y miedo.

La carencia del tema de las emociones en el sistema educativo es el motivo por el que se trabaja este tema, en este caso mediante la Educación Física. De esta forma los/las niños/as pueden desarrollarse integralmente trabajando las emociones, más adecuadamente.

Palabras clave: emociones, Educación Física, expresión corporal, identificación

AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	5
2. JUSTIFIKAZIOA.....	6
3. MARKO TEORIKOA	7
3.1 Emozioak.....	8
3.1.1 Emozioen definizioa	8
3.1.2 Oinarrizko emozioak.....	9
3.1.3 Emozioen iraultza	10
3.1.4 Emozioen inguruko teoriak	11
3.1.4.1 Adimen anitzak.....	11
3.1.4.2 Inteligentzia emozionala	12
3.1.4.3 Gaitasun emozionalak	14
3.2 Emozioak Gorputz Hezkuntzan	15
4. HELBURUAK	17
5. METODOLOGIA	18
5.1 Partaideak	18
5.2 Tresnak	18
5.3 Prozedura.....	19
6. EMAITZAK	21
7. EMAITZEN HAUSNARKETA	35
7.1 Ikerketaren inguruko ondorioak	35
7.2 Gradu Amaierako Lanaren inguruko hausnarketa.....	38
8. ONDORIOAK	39
9. HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK	39
10. BIBLIOGRAFIA.....	40
11. ERANSKINAK	42

1. SARRERA

Hemen aurkezten dudan lanari Gorputz Adierazpenaren bitartez emozioak lantzeko esku-hartze baten ebaluazioa izenburua ematea erabaki dut. Gasteizko Hezkuntza eta Kirol Fakultateko Irakasle Eskolan burutu beharreko Gradu Amaierako Lana (GrAL) da. Lan honen helburu nagusia, gorputz hezkuntzako arloan, emozioak identifikatu eta erregulatzen dituen programa bat diseinatzea da.

Lan hau gai honen inguruan egitearen arrazoi nagusia, bai praktikan egon naizenean bai eskolaz kanpoko ekintzetan jardun dudanean antzeman dudan hezkuntza emozioen lanketaren gabeziari dagokio. Hezkuntza emozionala baztertuta egon da urte askoz hezkuntza sistemaren barruan, eta are gehiago Gorputz Hezkuntzako arloan. Gaur egun gero eta gehiago ikus daiteke klasean emozioei buruzko lanketa hasi dela; ipuin zein dinamiken bidez. Baina puntu honetara ailegatzea asko kostatu da, non urteetan zehar beharrezko garrantzia eman ez baitzaio.

Betidanik arlo emozionalari berebiziko garrantzia eman diot, bai hezkuntzan bai nire eguneroko bizitzan ere, ezinbestekoa iruditzen zaidalako transmititzea nola sentitzen garen. Gainera, gure aurpegi, keinu, hitz egiteko edo adierazteko moduek, zeharkako eran, momentu oro nola sentitzen garen aditzera ematen dute. Bestalde, emozioak gure izaera eta nortasunaren parte dira, urteetan zehar hauei forma ematen laguntzen digute.

Gai honek betidanik nigan interesa piztu du, agian pertsona oso sentibera naizelako edota emozioak errazki adierazten dituen, batez ere gorputz adierazpenaren bitartez.

Gaur egun, irakasleen helburuetariko bat da haien ikasgai eta jakintzen transmisioaren bidez umeen garapen integrala lortzea. Horretarako, arlo kognitiboa, emozionala, soziala eta fisikoa jorratu behar dira. Gehienetan garapen integral hau Heziketa Fisikoaren bidez lortzen da, arlo guztiak jorratzen dituelako, arlo fisikoaren kasuan mugimenduaren bitartez lortzen da, ez beste ikasgaietan bezala.

Etorkizun batean, nire burua Gorputz Hezkuntzako irakasle gisa ikusten dudanez, emozioen lanketa helburu duen programa ume talde batekin aurrera eramateko ideia bururatu zitzaidan. Gorputz Hezkuntzan emozioak askotan azaleratzen dira, gainontzeko beste ikasgaietan baino maizago, horregatik, saioetan zehar ematen diren egoera horiek aprobetxatu behar dira. Programa honen bitartez gustatuko litzaidake ikasleak konturatzea emozioek egunerokotasunean jokatzen duten paperaz eta orokorrean duten garrantziaz.

Ikerketa hau zati ezberdinetan dago banatuta; lehenik, gai honen erabakia hartzearen arrazoiak ageri dira, bigarrenik, lanari buruzko helburu espezifiko zein orokorrak azaltzen dira. Ostean, emozioei buruzko teoria garatzen da, non hezkuntzan emozioei buruzko teoria desberdinak agertzen diren eta Gorputz Hezkuntzarekin duten erlazioa adierazten den. Laugarren zatian, programaren nondik norakoak azaltzen dira; nortzuk hartuko duten parte, erabiliko diren saioak programa aurrera eramateko... Eta jarraian programaren emaitzak jorratuko dira, ikerketan zehar erabilitako zenbait teknika ezberdinen bidez lortutako datuak. Seigarrenean, lortutako datuak erabiliz, programari buruzko ondorioak azalduko dira, eta azkenik, erreferentzia bibliografikoak, informazioa lortzeko erabilitako artikulua zein liburuak aurki daitezke.

2. JUSTIFIKAZIOA

Gradu Amaierako Lan honek hainbat helburu ditu, eta lortuko den azken produktuaren bidez, emozioak lantzeko programa, hauek duten garrantzia nabarmendu nahiko nuke eta programa jasoko duten umeei hori transmititu, askotan ez zaielako dagokien garrantzia ematen.

Gai honen aukeraketa, batetik, izan zen gustuko ditudan bi gai elkartzeko aukera izatea. Betidanik, txikitatik, Gorputz Hezkuntza gogoko izan dut eta orain, Lehen Hezkuntzako Graduaren azken urtean Gorputz Hezkuntzako irakasle gisa espezializatzeko aukera izan dudanez, are gehiago. Urte horretan Gorputz Hezkuntzak umeen garapenean izan ditzakeen eragin positiboak aztertzeko aukera eman zidan. Gorputz Hezkuntzak eragina baitu arlo motor, kognitibo, sozial eta emozionalean. Nik azken honetan berebiziko interesa ipiniz. Orobat, Gorputz Hezkuntza jolastea baino gehiago dela konturatzeko aukera izan dut, eta ikasgai honen bidez ikasleek baloreak (errespetua, enpatia, kooperazioa...), jarrerak, harremanak, komunikazioa, besteen ezagutza, etab. garatzen dituztela ikusi dut. Eta hau guztia jakin eta ikasi izanaren arrazoa da urte horretan izandako irakasle bikain eta jakintsuei esker.

Bestetik, lehen aipatu bezala, guztiz ezinbestekoa ikusten dut hezkuntzan emozioen lanketa egitea ikasleek garapen integrala lortu ahal izateko. Hezkuntzan orokorrean emozioak askotan azaleratzen baitira, eta are gehiago gorputz hezkuntzan, momentu oro emozio ezberdinak sortzen zaizkie jarduerak egitean, positiboak zein negatiboagoak direnak, eta hauek erregulatzen jakitea garrantzitsua da.

Gainera, gehiegi lantzen ez den gai bat da, eta aldi berean, beharrezkoa iruditzen zaidana gure bizitzan, emozioek gizaki gisa hazten eta hezten laguntzen gaituztelako. Ikasleengan ikaskuntza prozesua lortzea zaila da, eta lortzen den azkeneko emaitzari garrantzia ematen zaio. Hezkuntzan, orokorrean bereizten den eredu alderdi emozionala alde batera uzteko edo murrizteko joera dago, eta umeak garatzen eta hazten diren aldian, are gehiago baztertzen da.

Hala ere, hezkuntzan egondako iraultzaren eraginez, konstruktibismoaren sorrera eta adimen anitzen teoriaren talkari esker, hezkuntzan emozioak ezinbesteko alderdi bat bezala lantzea planteatzen da ikasleen garapen integrala lortu ahal izateko (García, 2012).

Emozioen lanketa klasean egiteko beste jarduera batzuk erabiliz egin daiteke, baina nire uste apalean, lehen aipatu dudana bezala, Gorputz Hezkuntzan gehiago azaleratzen dira eta haiek pertsonalki ikusi eta senti ditzakete jarduera ludiko motor eta dibertigarrien bidez. Azken batean, umeek mugitzeko beharra dute. Horretaz gain, Lehen Hezkuntzako ikasle askoren ikasgairik gogokoena ere bada, beraz, aukera paregabea ikusten dut, umeen arreta deitzeko. Era berean, era harberago batean jokatu dute dinamika hauen aurrean. Horregatik ere bide egokiena iruditzen zait lanketa egiteko.

Hasteko, helburua da emozioak hezkuntzan duten garrantziaz kontzientzia hartzea eta hauen lanketa egitera animatzea. Bestalde, nabarmenenak hauek izango ziren: ikasleek emozioak identifikatzea, bai haiengan bai beste taldekideen aurpegi zein gorputz adierazpena kontuan izanik, ostean, hauek ulertzea, eta haien egunerokotasunean sortu daitezkeen egoerak ikustea eta identifikatzea. Amaitzeko, emozio hauek gestionatzen ikastea.

Erabiliko diren emozioak oinarrizko bost hauek dira; poztasuna, tristura, beldurra, haserrea eta nazka.

3. MARKO TEORIKOA

Pere Darderrek 1998 zioen:

Es posible e indispensable educar las emociones. No se trata de intentar suprimirlas, sino de hacerlas conscientes, de reconocer su papel y canalizarlas de forma positiva. El conocimiento de las propias emociones y de las de otros, y el control del impacto de estas, incrementa la autonomía del sujeto (16.orrialdea).

Baieztapen honek hezkuntzak garapen emozionalari eskaintzen dion garrantzia birplanteatzea dakar. Emozioen lanketak eta garapenak hezkuntzan abantailak ekar ditzake, euren burua eta gainontzeko lagunak ezagutzen laguntzen dutelako. Nahiz eta beti emozio positiboak ez izan, emozio negatiboak identifikatzea eta hauek erregulatzea, umeen jarduteko autonomia eta beren emozioak adierazteko askatasuna ahalbidetuko du.

3.1 Emozioak

3.1.1 Emozioen definizioa

Bisquerraren *Educación emocional y bienestar* liburuak aurkezten duen moduan, historian zehar eta urteak pasa ahala, emozioak definitzeko era aldatzen doa, eta horrekin batera, kontzeptu ezberdinekin lotzeko joera. Ondorengo lerroetan autore ezberdinek proposatutako zenbait emozioen definizio aurkezten dira:

ZER DIRA EMOZIOAK?

URTEA	AUTOREA	DEFINIZIOA
1968	Bustamante	Beti larritasun edo harridura egoeratan zein intentsitate handiko estimuluen aurrean erantzun gisa agertzen dira. Emozioak behar biologikoekin lotura dute.
1991	Antonio Fernández de Molina	Ikuspuntu biologiko batetik, emozioak barne prozesu bat dira, pertsona bakoitzaren izaeraren parte dira, eta estimulu zein hautematen ditugun erantzunez sortzen dira.
1995	Daniel Goleman	Emozio guztiak jarduteko bulkada eragiten digute, era automatikoan erantzuteko sortuak gara. Hitzaren esanahi etimologikoa latinetik dator, <i>movere</i> aditzetik. Modu horretan esanez, emozio guztietan badago mugimendurako joera.
1998	Pere Darder	Emozioak erantzun azkar, oldarkor eta intuitiboak dira ia konturatu gabe bizitzen ditugunak eta hazi ahala gure inguruan agertzen direla ohartzen gara.

Emozioen definizio guzti hauek abiapuntu hartuz, honela definitu genitzake:

Emozioak gure egunerokotasunean momentu oro azaleratzen diren sentimenduak dira, egoera eta pertsonaren arabera batzuk zein beste batzuk agertuz. Era berean, emozioek nahi duguna lortzeko motibazioa eskain diezagukete, estimuluaren aurrean erantzutera behartuz, eta momentu bakoitzean nola gauden edo nola sentitzen garen adierazten digute. Emozioei esker gure burua ezagutzen dugu eta beste pertsonak ezagutzen eta ulertzen ditugu.

3.1.2 Oinarrizko emozioak

Emozio mota ezberdinak aurki daitezke, alde batetik oinarrizkoak, hauek unibertsalak dira, hasieratik ezagutzen direnak, eta bestetik, sozioemozionalak, garapen kognitibo eta egoeraren arabera agertzen direnak, beraz, beranduago azalera ohi dira (Ocaña eta Martín, 2011).

Hona hemen oinarrizko emozioen definizioak *Ocaña eta Martín*-en aburuz.

POZTASUNA

Definizioa: Emozio kementsu bat bezala sailkatzen da, emozio negatiboekin bat egin ezin duena. Egoera positibo baten eraginez sortzen da, eta normalean irribarrea eta barrea dira adierazteko era.

BELDURRA

Definizioa: Jatorrizko emozio bat da eta biziki adierazten da irudimenezko mehatxu zein mehatxu erreal bat jasaten dugunean. Sentsazio desatseginak eta larritasuna eragiten du.

HASERREA

Definizioa: Haserre edo sumindura sentimendu bat da. Pertsona bere helburua, duen behar bat ez denean lortzen edo kontrako estimulu bat jasotzen duenean azaleratzen da. Haserre, negar zein suminkortasun eran adierazten da.

TRISTURA

Definizioa: Emozio hau ez da maiztasunez ematen umeetan. Energia falta eta jardueretan ilusio gutxirekin adierazi ohi da. Eta aurpegian begirada eta aho triste eta baxuarekin adierazten da.

NAZKA

Definizioa: Estimulu zehatz batzuk errefusatzeko dituen emozioa da, jarrera higuigarrien bidez adierazten dena.

3.1.3 Emozioen iraultza

Emozioek ezinbesteko papera jolasten dute gure bizitzan. Horregatik, kezka eta analisi puntua izan dira antzinatean, hala eta guzti, betidanik honen ikasketen aurkakotasun handia egon zen 70. hamarkadara arte.

Konduktismo eta positibismo logikoaren aburuz, emozioak ezin ziren ikerketa zientifikoaren helburu izan kontrolaezinak zirelako. Aldiz, emozio negatiboak (tristura, nazka, haserrea, lotsa...) ikertu dira baina bakarka aztertuta.

Psikologia kognitiboaren iritsierarekin, emozioen ikerketaren aldeko lana hasi zen. 70. hamarkadaren erdian, "bigarren kognitibismoarekin" bereziki emozioen ikasketa hasi zen (Roselló, 1996 Bisquerran). Halaber, psikologia humanistak, Carl Rogers-en eskutik, arreta berezia jarri zuen emozioengan. Hor hasi zen emozioen inguruan interesa pizten ikuspuntu zientifikotik.

Laburbilduz, 70. hamarkadara arte, emozioak ikuspuntu analitiko batetik aztertu dira, emozio positiboak alde batera utziz. Hortik aurrera, emozioei arreta jartzen hasi zitzairen, batez ere psikologia humanistaren eskutik. Baina 80. hamarkadaren amaierara arte ez da enfasi berezia jarri emozioengan. Momentu horretan emozioen iraultzaz hitz egin daiteke.

90. hamarkadaren amaieran, psikologian, hezkuntzan eta gizartean eragina izan zuen iraultza emozionala eman zela pentsatzeko argudio ezberdinak existitzen dira. Hau pentsatzeko adierazpen ezberdinak egon ziren, adibidez; emozioekin erlazioetatutako ikerketa eta argitalpenen hazkundea. Eragin handia izan zutenak; *La inteligencia emocional*, *La inteligencia emocional de los niños...* Adierazpen hauek iraultza emozionala hezkuntzara ailegatu behar dela aditzera ematen dute. Hezkuntza sistemak oso rol garrantzitsua joka dezakeelako eraldaketa ideologiko horretan. Iraultza emozionaletik gizartea berreraiki nahi du mundu azkar eta zorientsuago bat lortzeko

asmoarekin. Baina horretarako pertsonen eta gizartearen laguntza behar da. Iraultzarekin jarraitzeko, hezkuntza emozionala proposatuko da (Bisquerra, 2008).

3.1.4 Emozioen inguruko teoriak

Emozioei buruz hitz egiten duten autore famatu asko daude. Errebisio honetan, Gardner, Goleman eta Salovey eta Mayer nabarmendu nahi dira, haiek urteetan zehar azaleratutako teoriak hezkuntzan aplikagarriak eta erabilgarriak direlako, emozioak barneratzen dituzten teoriak baitira, eta haien artean lotura aurkitu daitekeelako. Gardnerrek aurkezten dituen adimen anitzen artean, Golemanek azaltzen duen inteligentzia emozionala aurki daiteke, eta aldi berean, inteligentzia emozional honek, bere gain hartzen ditu Salovey eta Mayerrek aurkeztutako gaitasun sozialak eta emozioen erregulazioa.

Beraz, lanean zehar autore desberdin hauen teoriak ikusteko aukera egongo da, batez ere, inteligentzia emozionala eta Salovey eta Mayerrek aurkeztutako gaitasun sozialak. Lanaren helburuen artean emozioak identifikatzea eta erregulatzea agertzen baita. Emozioak erregulatzearen kasuan, esku-hartzearen diseinuan planteatu zen baina gero praktikan, nola erregulatzen dituzten haien emozioen datuak hartzea zaila izan zen.

3.1.4.1 Adimen anitzak

80ko hamarkadaren amaieran, Howard Gardnerrek *Frames of Mind* (1983) eta *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica* (1995) liburuak argitaratu zituen. Hauetan adimen anitzen existentzia azaltzen du (García, 2012).

Eskola tradizionalan, ume bat azkarra kontsideratzen zen hizkuntzak edota matematika kontrolatzen zuenean. Horren ostean, aurrera egin zuten, eta adimen-koizientea neurtuz umeak sailkatzen zituzten; azkarrak zirenak eta ez zirenak bereiziz, eta koiziente altuena zutenak normalean emaitza hoberenak lortzen zituzten. Baina pertsonen adimen-koizienteak ez du gure oreka emozionalean ezta gure osasun mentalean laguntzen. Eta ez ziren konturatzen nahiz eta pertsonak nota baxua lortu, neurtu ezin zuten beste adimen batean askoz garatuago egon zitekeela. Horregatik adimen anitzen teoria azaleratu zen.

Gardner-en aburuz, adimena 8 inteligentzia ezberdinetan banatuta dago; linguistikoa, logiko-matematikoa, naturalista, espaziala, gorputz-kinestesikoa, musikala,

interpertsonala eta intrapertsonala. Pertsona bakoitzak 8 gaitasun hauek ditu gradu ezberdin batean; hauetariko bakoitza bateratzeko orduan desberdintzen dira. Adimenak independenteak dira, beraz, adimen bat oso garatua izateak ez du esan nahi beste batean maila berdina izango duenik (Walters 1995, Gardnerren). Azkeneko bi adimen hauek elkartuz, hau da, interpertsonala eta intrapertsonala, inteligentzia emozionalaren definizioa sortzen da (León, 2009). Hezkuntzan eragin handia izan zuen Inteligentzia emozionala adimenen barruan zehazteak, nahiz eta ez izan hori Gardnerren intentzioa, beraz, berriz hezkuntza arloan birplanteatu behar izan zuten emozioen rola (García, 2012).

Nire lanean aintzat hartuko ditugu adimen intrapertsonala eta interpertsonala existitzen diren adimenen artean, emozioekin lotura dutenak direlako. Intrapertsonala autogogoetarako gaitasuna da, norbera ezagutu eta bere emozioak interpretatzea eta modu egokian erregulatzean datza eta aldiz, interpertsonala besteek sentitzen eta pentsatzen ari direna antzemateko eta interpretatzeko gaitasunari deritzo. Gaitasun soziala da, empatia deitzen duguna (Gardner, 1998).

3.1.4.2 Inteligentzia emozionala

Inteligentzia emozionalaren kontzeptua Goleman-en eskutik bereziki egin da ezaguna, nahiz eta beste egile batzuek horri buruz ere hitz egin duten. Golemanek 1995. urtean *Inteligencia emocional* deituriko liburu ospetsua argitaratu zuen, non gai honi buruzko bere ideiak azaleratzen zituen.

Golemanek inteligentzia emozionalaren kontzeptuaren ideia 1990. urteko Mayer eta Salovey-ren artikulu batetik hartu zuen, dena den ikuspuntu nahiko ezberdin bat eskaini zuen honi buruz berak argitaratutako liburuan (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2002).

INTELIGENTZIA EMOZIONALA

Daniel Goleman	Mayer eta Salovey, 1997
<p>Inteligentzia emozionala sentimenduak era egokian hautemateko, asimilatze eta ulertzeko pertsonen gaitasun gisa deskribatzen da, eta aldi berean, gure edo besteen gogo-aldartearen erregulatzeko edo aldatzeko abilezia gisa. Urte batzuetan koiziente emozionala adimen-koizientea ordezkatzeko du.</p>	<p>Emozioak hautemateko, adierazteko eta baloratzeko gaitasuna da, pentsamendua errazten duten sentimenduak sorrarazteko gai; emozioak ulertzeko eta erregulatzeko hazkuntza emozional zein intelektuala izanez.</p>

Golemanen aburuz, inteligentzia emozionala funtsezko 5 oinarri hartzen ditu bere gain (Goleman, 1996):

- **Autokontzientzia:** Bizitzen ditugun emozioak antzeman, ulertu eta zerk eragiten dituen aztertu.
 “Si podemos poner palabras a lo que sentimos, estamos en el buen camino para desarrollar la inteligencia emocional” (Bisquerra, 2008).
- **Emozioen kontrola:** Emozioak azaleratzen direnean hauek maneiatzen eta kontrolatzen jakitea era egokian. Ez emozio oso hotzak ez kontrolik gabekoak, oreka emozionala da helburua.
- **Gure burua motibatze gaitasuna:** Bizitzan zehaztuta ditugun helburuak lortzeko lan egin, nahiz eta espero diren emaitzak ez lortu.
- **Enpatia:** Beste pertsonen sentitzen dituzten emozioak antzemateko gaitasuna, eta laguntza behar izanez gero, lagundu. Gero eta irekiago egon gure emozioak antzemateko, orduan eta gaitasun gehiago izango dugu besteon emozioak identifikatzeko. Gaitasun hau ezinbestekoa da harreman sozialetan.
- **Gaitasun sozialak:** Beste pertsonekin erlazionatzeko eta elkar eragiteko gaitasuna da.

Aurrera eramandako programan zehar Golemanek aurkezten dituen bost hauetatik bereziki 3 landuko ditugu (autokontzientzia, emozioen kontrola eta enpatia), nahiz eta era intrintseko batean besteak ere lantzen diren.

Pertsonen presentziak besteongan pentsatzen dugun baino askoz eragin handiagoa du. Emozioak eta jarrerak erraz kutsatzen dira, edo gutxienez besteen emozioetan eragiten

dute, horregatik beharrezkoa da emozioak erregulatzea eta adierazten ikastea era egokienean egoera bakoitzean (Renom, 2007).

3.1.4.3 Gaitasun emozionalak

Inteligentzia emozionala adimen sozialetik eta gaitasun sozialetatik desberdintzen da barne emozio eta emozio pribatuak bere gain hartzen dituelako, pertsonen hazkuntza eta erregulazio emozionalean garrantzitsuak direnak (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2002).

Salovey y Mayerrek inteligentzia emozionala emozioak ingurunera zein egoerara moldatzeko gaitasuna eta hauek gure pentsamenduan duten aplikapenean oinarritutako inteligentzia bezala ulertzen dute (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2005).

Mayer eta Salovey-k proposatutako gaitasun emozionalen ereduan inteligentzia emozionalak 4 osagai barneratzen ditu: (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2005).

- *Pertzepzio eta adierazpen emozionala*: Gure emozioak zein gure inguruko besteen emozioak era kontzientean identifikatzeko eta antzemateko gaitasuna da.
- *Asimilazio emozionala*: Arazoak konpontzen edo arrazoitzen dugunean gure pentsamendua errazten duten sentimenduak sortzeko gaitasuna da. Trebetasun hau emozioak sistema kognitiboan nola eragiten duten ikustean zentratzen da, lehentasuna emanaz gure oinarrizko prozesu kognitiboak, gure atentzioa benetan garrantzitsua denean ipiniz.
- *Ulerkuntza emozionala*: Sentitzen duguna gure pentsamenduaren parte bihurtu eta emozioen barne mundu konplexua zatikatzeko eta bakoitza dagokion emozio-taldean sailkatzeko gaitasuna da, emozio bat baino gehiago bateratzen direnean bigarren mailako emozioak sortzen baitira.
- *Erregulazio emozionala*: Inteligentzia emozionalaren gaitasunik korapilatsuena da. Emozio positibo zein negatiboak jasotzen ditu, eta emozio propioak zein besteenak erregulatzeko gaitasuna du, emozio negatiboak gutxituz eta positiboak areagotuz. Gure mundu intrapertsonala eta interpertsonala maneiatzeko gaitasuna du.

Ulertu behar dena da emozio guztiak onargariak direla baina emozio horiei jarraitzen dieten erreakzioak onak ala txarrak izan daitezkeela. Hori da kontrolatu behar dena.

Gaitasun hauek haien artean elkarlotuta daude; erregulazio emozional egokia lortzeko, ulerkuntza egokia beharrezkoa da, eta aldi berean, ulerkuntza egoteko, pertzepzio emozional egokia ezinbestekoa da.

Dena dela, kontrakoa beti ez da egia. Pertsona batzuk pertzepzio emozional handia eduki dezakete baina ulerkuntza eta erregulazio emozionalaren gaitasunean gabeziak izatea (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2002).

Behin emozioak identifikatuta, erregulazioa hasi daiteke, eta honek onurak ekartzen ditu autogestio pertsonalean, autoestimuan, bai erlazio interpersoneletan bai bakoitzaren ongizatean, erantzukizuna handitzen du eta bizitzaren aurrean jarrera positiboa eta kritikoa eragiten du (F. Lagardera et P. Lavega, 2011).

Ikerketa honetan, pertzepzioa eta ulerkuntza batez ere landuko dira, baina erregulazioaren hastapena ere egingo da, gutxika kontzeptuak barneratzen eta haien eguneroko bizitzan identifikatzen joateko. Pertzepzioa eta adierazpen emozionala programaren hasieran eta amaieran erabili dira bi taldeetan haien aurrezagutzak jakiteko, eta talde batean esku-hartzearen ostean, aldaketak ikusteko asmoarekin.

3.2 Emozioak Gorputz Hezkuntzan

Maiatzak 3ko Hezkuntzako 2/2006 Lege Organikoan, aurreko 1/1990 Lege Organikoan eta ondorengo Autonomia Erkidegoen Dekretuetan azaltzen da pertsonak garapen integrala izan behar dutela, arlo guztiak bere gain hartuz, ez bakarrik arlo kognitiboan, baita ere afektiboa (Wallon 1948 Zubirían 2002).

Indarrean dagoen Heziberri 2020: derrigorrezko bigarren hezkuntzako curriculumaren berariazko ikuspegiaren arabera, kompetentzia motorren bidez ikasleek gaitasun, trebetasun eta jarrera jakin batzuk lantzen eta ezagutza berariazkoak ikasten dituzte, beharrezkoak direnak, guztiak ere, jokabide motor autonomoa, osasungarria eta sortzailea izateko. Ikasleek kompetentzia hori izan behar dute bizitzan zehar beren ideiak, balioak, sentimenduak eta emozioak adierazteko, eta gorputzaren ongizatea eta ongizate emozionala erdiesteko.

Lau eduki multzo handi zehazten dira:

- 1. multzoa: Diziplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiak.
- 2. multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna.
- 3. multzoa: Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.
- 4. multzoa: Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza. (Heziberri, 2016).

Heziberri curriculumean, kasu honetan, aurkezten diren lau multzoetatik emozioak bere gain hartzen dituena 3. multzoa da, aurkeztutako gaiarekin erlazio zuzena duena.

Hirugarren multzoa Gorputz Adierazpena eta Komunikazioa esparruari dagokio. Konpetentzia sozioemozionalak lotuta daude egoera emozionalak ezagutzearekin, hautematearekin eta erregulatzearekin, nork bere burua motibatzeke gai izatearekin, besteren emozioak onartzearekin eta harremanak kontrolatzearekin. Bestela esanda, zerikusia dute nork bere buruaren kontzientzia izatearekin eta nork bere burua erregulatzearekin, motibazioarekin, enpatiarekin eta trebetasun sozialarekin. Konpetentzia horiek garatzeak eragin handia du eguneroko bizitzako hainbat alderditan (Heziberri, 2016).

3. multzo honek, bere gain hartzen ditu lanean zehar bete nahi diren helburuak, horregatik, multzo hau izango litzateke egokiena lan honi esleitzeko, emozioen trataera eta erregulazioa lantzen direlako.

Ondorio gisa, curriculum kontuan hartuz, hezkuntzako legediak ezin du ezagutzaren ikuspegia bakarrik hartu, hau da, kognitiboa edo garapen motorra, baizik eta ikasleen nortasunaren alderdi guztiei atentzia ipini behar zaie; arlo afektiboa, emozionala, soziala eta fisikoa, era horretan garapen integrala lortuz eta bere etorkizunean ongizatea bermatuz (Dominguez, 2013).

Aipatu bezala, Gorputz Hezkuntzak garapen integrala bilatzen du gorputz eta mugimenduaren bidez, hau da, Gorputz Hezkuntzako irakasleek ikasleen gaitasunak garatzen saiatzen dira, amaierako helburua lortzeko ideiarekin. (León, 2009).

XXI. mendean Heziketa Fisikoaz hitz egiteak esanguratsua da, formakuntza motorra eragiten duelako, eta aldi berean arlo kognitibo, afektibo eta soziala. Hezkuntzan dauden

helburuen alde egiten duen ikasgaia da, beraz, Oinarrizko Hezkuntzaren Curriculumaren barruan aurkitzen da (Barajas, 2011).

Gorputz Hezkuntzan jokaera motorraren kontzeptua sortu da ikuspegi emozionala kontuan hartzeko helburuarekin, eta honek hezkuntza sisteman aldaketa handia eragiten du (Parlebas, 2003; Lagardera, 2007).

Duela hainbat urte, Heziketa Fisikoko arloan, pedagogia aktibo eta ulerkorra ezarri zen, hau da, jokaera motorraren kontzeptua. Honek pertsonen jarduteko eran jartzen du atentzioa, eta gainontzeko arloek bezala (kognitiboa, soziala eta adierazpena) emozioen lanketa ere kontuan hartzen du. Hala eta guztiz ere, gaur egun kontzeptu hau oraindik ezezaguna da gizarte askotako hezkuntza sistemetan (Parlebas, 1981, 1999, 2001).

Planteamendu honen bidez, Gorputz Hezkuntzak lortu dezake emozioen erregulazioa, kooperazioa egotea, baloreak irakastea edota ikasleen artean enpatia lantzea, eta aldi berean, era motor batean guzti hau lantzea.

Hezkuntza emozional eta jokaera motorraren bidez, igarri daiteke emozioak oinarrizkoak direla bizitzan eta egunerokotasunean, kontzientzia hartzearen prozesuak eta erregulazio emozionala irakatsi daitekeela eta guztia era eraginkorrean jarduteko, ikasleak bere gain hartzen dituen planteamendu hezigarri bat behar dela (Lagardera et Lavega, 2011).

4. HELBURUAK

Helburu orokorra:

Gorputz Hezkuntzan aplikatzeko emozioak identifikatzen eta erregulatzen dituen programa bat diseinatzea da helburu nagusia, emozioek Heziketa Fisikoan jokatzen duten ezinbesteko papera islatzeko asmoarekin.

Helburu espezifikoak:

- Umeek euren emozioak identifikatzeko gaitasuna aztertzea.
- Eguneroko egoeretan besteen emozioak identifikatzeko gaitasuna aztertzea.
- Esku-hartze programa baten eraginkortasuna ebaluatzea.

Era honetan, norberak emozioak ezagutzeaz gain, berdinen arteko harremanak sendotu eta finkatuko dira eta gelako giroa hobetuko da.

5. METODOLOGIA

5.1 Partaideak

Esperientzia honetan 1. eta 2. mailako Gasteizeko bi ikastetxe publikoko neska-mutil batzuk parte hartu dute, beraz bi talde egongo dira: *kontrol taldea* eta *talde esperimental*. Talde esperimentalari emozioak identifikatzeko eta erregulatzeko programa bat aplikatu zaio, eta bestearekin aurretik programatutako saio normalak eramango dira aurrera. Ume talde hauek aukeratzearen arrazoia eskolaz kanpoko ekintzetako nire taldeak direlako da. Zehazki, Abendaño ikastetxeko taldean 18 ume; 10 neska eta 8 mutil. Eta beste ikastetxean, Angel Ganiveten, beste 22; 14 neska eta 8 mutil. Ikasle hauek 1. eta 2. mailakoak dira; beraz, 6-7 urte bitartekoak dira ikasleak. Kontrol taldean %50 adin bakoitzeko, eta talde esperimentalean %40,9 6 urtekoak eta %59,1 7 urtekoak. Ikasle guztiak D ereduan matrikulaturik daude.

	Neskak	Mutilak	Guztira
Kontrol taldea	10	8	18
Talde esperimental	14	8	22

1. taula: Taldeen ezaugarrien laburpena

Orduan, bi taldeen artean dagoen ezberdintasuna aztertu da, bat esku-hartzea jasoz gero, eta bestean emozioen lanketa egin barik. Jakina, ez ume ez pertsona guztiak ez gara berdinak, batzuk, orokorrean, lotsati eta isilagoak dira beste batzuk baino, eta are gehiago emozioak adierazteko orduan. Hortaz, seguruenik, batzuk era errazago batean adieraziko dira besteak baino.

5.2 Tresnak

Emozioak identifikatzeko eta erregulatzeko diseinaturiko esku-hartze bat aplikatuko zaie ikasle kopuru bati; talde esperimentalari. Ebaluatzeko orduan, Tamara Ambronak aurrera eramandako ikerketa (EDEMCO) batean oinarrituta dago, betiere zenbait aldaketa izanik (Ambrona, López Pérez, Márquez González, 2012). Esku-hartze honetan ere oinarritzko 6 emozioetatik 5 hartu dira, kasu honetan; poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta nazka. Harridura ezean, nazka aukeratu da seien artean emozio ezezagunena delako, gutxiago lantzen da eta orokorrean bakarrik lotu ohi dute gustuko ez duten janariarekin ematen diren egoerak.

Emozioak identifikatzeko eta erregulatzeko esku-hartze honetan, 3 tresna erabiliko dira:

Lehenengoa galdetegiak; hau bi taldeei aplikatuko zaie bai lehenengo saioan bai azkenengoa ezberdintasunak sortu diren alderatu ahal izateko. Hasieran emozioak identifikatzeko argazki batzuk eman zaizkie (ikus 1. eranskina). Emozioak identifikatzeko frogan, lehenengoa, 15 argazki hautatu ziren *FACS*-en (Ekman eta Friesen, 2003) balioztatuak, nazkaren irudiak izan ezik, baina hala eta guzti balioztatuak izateko irizpideak jarraitzen dituzte. Argazki guztiak aukeratzeko kontuan hartu ziren pertsonen adina eta argazkiaren kolorea (txuri beltzean %53 eta kolorez %47; umeen argazkiak %33 eta helduenak %67). Hauek ikusita aurpegiak adierazten dituzten emozioak identifikatu behar dituzte. Oinarrizko emozioak direnak emango zaizkie horien artean hautatzeko. Jarduera hau bakarka egin behar dute.

Ostean erabiliko den beste tresna bat unitate didaktikoa izango da (ikus 2. eranskina), talde esperimentalarekin aurrera eramango da. Esku-hartze honetan, emozioen inguruko jarduerak egingo dira, aldi berean, umeen mugimendua eraginez.

Eta azkenik, azkeneko saioan, taldeka banatuta, ipuin motorren bitartez emozioak identifikatuko dituzte (ikus 3. eranskina), bakoitzari bana emango zaie eta hauetan ematen diren emozioak adierazi beharko dituzte, gorputz adierazpenaren laguntzarekin eta besteak, ikusleak zer emozio adierazten duten identifikatu behar dute. Ondoren berriz emozioak identifikatzeko galdetegia beteko dute.

5.3 Prozedura

Aldez aurretik aipatu bezala, bi talde egongo dira: talde esperimental eta kontrol taldea. Esku-hartzearen saioak talde esperimentalarekin bakarrik eramango dira aurrera. Saioek ondorengo egitura jarraituko dute; beroketa, atal nagusia eta lasaitasunera buelta. Azkeneko honetan hausnarketarako galderak sartuko dira (Nola sentitu zarete?; Uste duzue emozioak adierazteko era bakarra dagoela?; Zerbait berria igarri duzue?). Egitura hau saioaren arabera aldatu daiteke, adibidez; lehenengo saioan beroketari denbora gehiago eskainiko zaio haiek zituzten aurrezagutzak galdetu nizkielako (Zer dira emozioak eta zeintzuk ezagutzen dituzue?; Zertarako edo noiz agertzen dira emozioak?; Uste duzue emozioak adierazteko era bakarra dagoela?) eta emozioak identifikatzeko galdetegia bete behar zutelako. Eta azkeneko saioan ere, emozioen galdetegiak berriz bete behar dituztelako eta amaierako hausnarketa egin, helburua bete dela egiaztatzeko.

Programaren iraupena 5 saiotakoa izango da, ordu batekoa bakoitza. Jada aipatu den moduan, egitura hurrengoa izango da: beroketa, atal nagusia eta barealdia. Saioetan

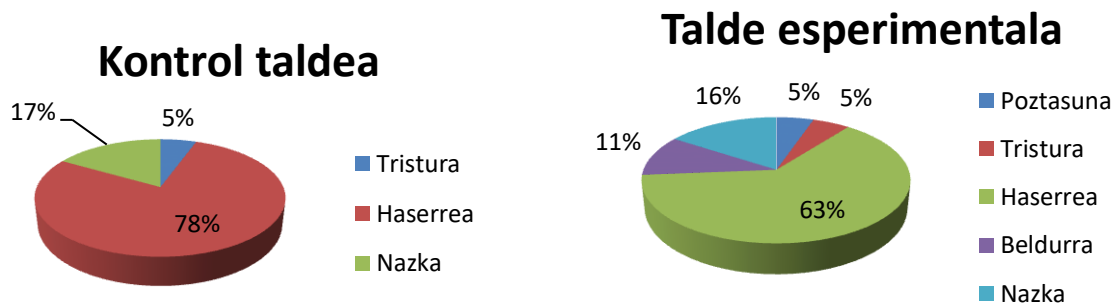
emozioekin lotutako bi edo hiru jolas egingo dira eta amaieran hausnarketa. Saioak aurrera egin ahala, helburu konplexuagoak dituzte, helburu finala lortzeko asmoarekin.

Saio hauen osieran; hasieran galdetegiak egiten ziren, identifikazioari hasiera emateko, ostean esku-hartzearekin hasi zen, emozioen inguruan jarduerak egiten, identifikazioarekin jarraitzen, eta azkeneko saioan, istorioak egin ziren taldeka, ikusteko emozioak identifikatzen ikasi duten ala ez.

6. EMAITZAK

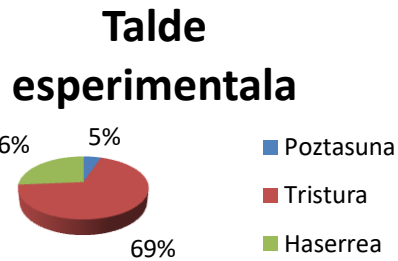
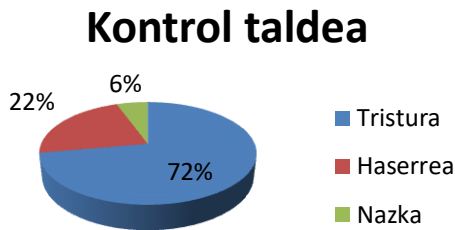
Galdetegietatik lortutako datuak aztertzerako orduan, informazioa ikerketan planteaturiko helburuetan oinarriturik antolatuko da. Emaiza guztiak grafikoetan adierazita daude, eta bakoitzaren azpian azalpen txiki bat gehituz. Modu horretan, lehenengo helburuarekin erlazionaturiko emaitzak azalduko dira, hau da, bi taldeek 15 irudi ikusiz gero, zein emozio identifikatzen zuten bakoitzean adieraziz. Bi taldeen emaitzak agertzen dira, bata bestearen ondoan konparaketa hobeto egin ahal izateko. Ostean, bigarren helburuarekin erlazionaturiko datuak adieraziko dira, hau da, eguneroko egoeretan gai diren emozioak era egokian identifikatzeko. Hau barra diagrama baten bidez dago adierazita eta bakarrik esku-hartzea jaso zuen taldeari dago bideratuta. Bukatzeko, berriz bi taldeen emaitzak alderatzen dira aurreko irudi berdinak erabiliz. Desberdintasuna da talde batek esku-hartzea jaso zuela eta besteak ez. Modu horretan esku-hartze programaren eraginkortasuna ebaluatu daiteke.

6.1 Emozioak identifikatzeko gaitasuna:



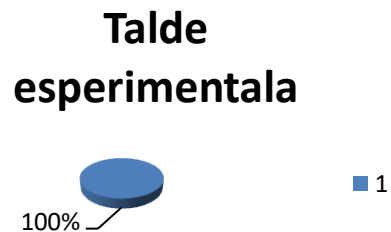
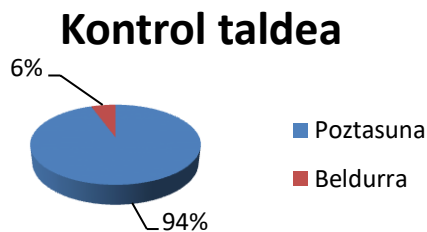
1. **irudia:** Pre-testaren 1. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

1. irudian bai kontrol taldean baita talde esperimentalean ere ikasleen ehuneko handienak hurrenez hurren (%78 eta %63) haserrea identifikatu zuten. Kontrol taldearen kasuan gainera tristura eta nazka identifikatu zituzten, talde esperimentalean, aldiz, beste emozio guztiak.



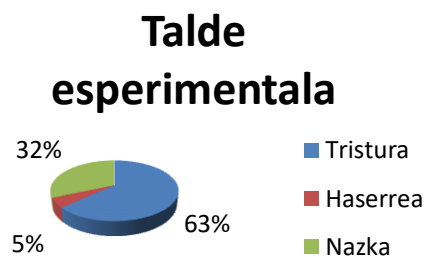
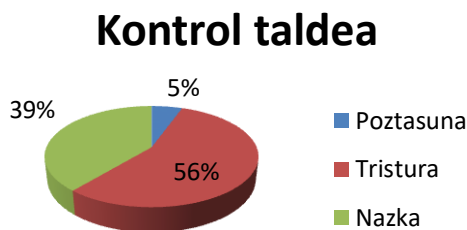
2. irudia: Pre-testaren 2. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

2. irudiaren emaitzei dagokionez, tristura, haserrea, nazka eta poztasun emozioak identifikatu ziren. Kontrol taldean ikasleen %72 tristura identifikatu zuen, eta talde esperimentalean ere tristura nabaritzen zen (%69).



3. irudia: Pre-testaren 3. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

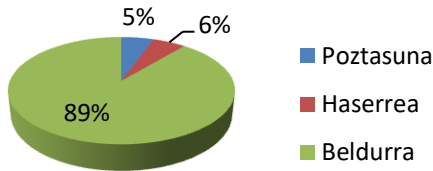
3. irudi honetan, kontrol taldean %94ak poztasuna eta %6k beldurra markatu zuten, talde esperimentalean, aldiz, %100ak poztasuna markatu zuen.



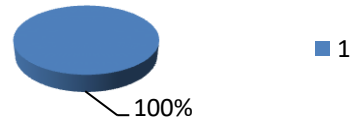
4. irudia: Pre-testaren 4. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

4. irudiaren emaitzei dagokionez, tristura, haserrea, nazka eta poztasun emozioak markatu zituzten. Kontrol taldean %56ak tristura markatu zuen, eta %39ak nazka. Talde esperimentalean ere antzeko datuak agertu ziren, gehiengoak, %63 tristura, eta %32 nazka.

Kontrol taldea



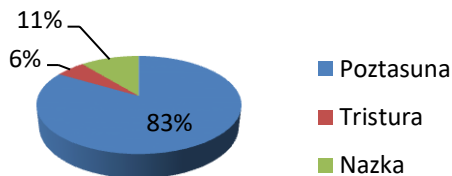
Talde esperimentalak



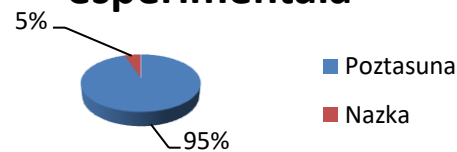
5. irudia: Pre-testaren 5. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

5. irudian kontrol taldean %89k beldurra adierazi zuen, gutxi batzuk haserrea eta poztasuna ere. Talde esperimentalean, aldiz, %100ak beldurra.

Kontrol taldea



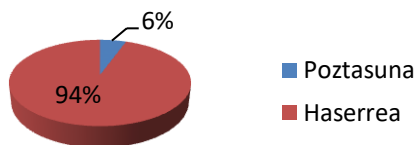
Talde esperimentalak



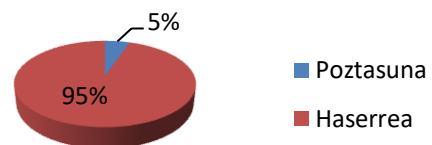
6. irudia: Pre-testaren 6. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

6. irudian bai kontrol taldean bai talde esperimentalean ikasleen ehuneko handienak (%83 eta %95) poztasuna identifikatu dute. Kontrol taldearen kasuan gainera tristura eta nazka identifikatu dituzte, talde esperimentalean, aldiz, nazka bakarrik.

Kontrol taldea



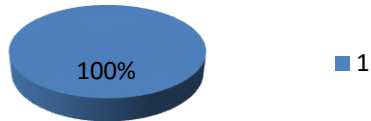
Talde esperimentalak



7. irudia: Pre-testaren 7. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

7. irudiko emaitzei dagokionez, bi taldeetan haserrea nabarmendu zen %94 eta %95arekin, identifikatu zuten beste emozioa poztasuna izanez bi kasuetan.

Kontrol taldea



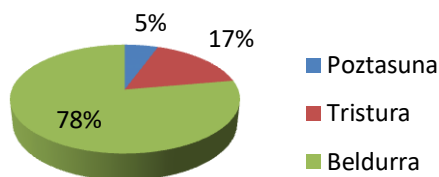
Talde esperimentala



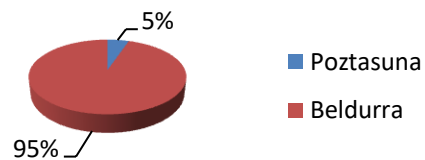
8. irudia: Pre-testaren 8. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

8. irudi honetan, bi taldeetako ehunekoak poztasuna adierazten dute, %100ak.

Kontrol taldea



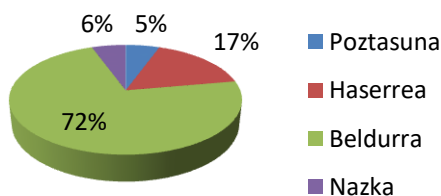
Talde esperimentala



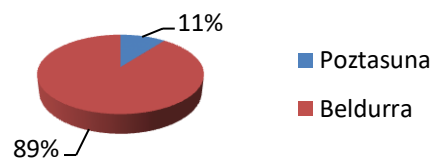
9. irudia: Pre-testaren 9. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

9. irudian bai kontrol taldean bai talde esperimentalean, ehuneko handienak %78 eta %95ak beldurra ikusi zuten. Kontrol taldean ere poztasuna eta tristura identifikatu ziren, talde esperimentalean aldiz, soilik poztasuna.

Kontrol taldea



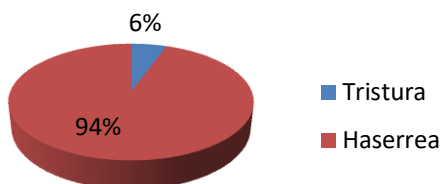
Talde esperimentala



10. irudia: Pre-testaren 10. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

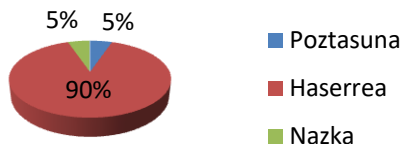
10. irudiaren emaitzei erreparatuz, kontrol taldean eta talde esperimentalean %72 eta %89k beldurra markatu zuten. Kontrol taldearen kasuan gainera, gutxi batzuk, haserrea, poztasuna eta nazka ere identifikatu zituzten. Talde esperimentalean, aldiz, poztasuna.

Kontrol taldea



Talde

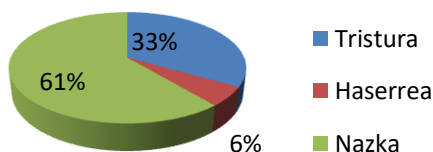
esperimentala



11. irudia: Pre-testaren 11. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

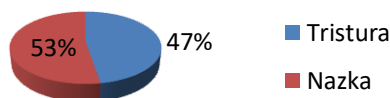
11. irudian, kontrol taldean %94ak haserrea markatu zuten eta talde esperimentalean %90ak ere haserrea markatu zuen. Kontrol taldean ere tristura identifikatu da, talde esperimentalean berriz, poztasuna eta nazka.

Kontrol taldea



Talde

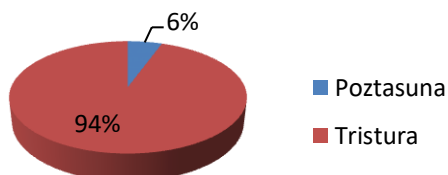
esperimentala



12. irudia: Pre-testaren 12. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

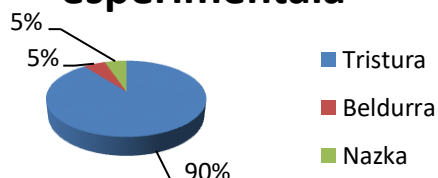
12. irudian kontrol taldean %61a nazka adierazi zuen eta %33ak tristura. Talde esperimentalean ere bi emozio horien artean egon ziren, nahiko berdinduta; nazka %53 eta tristura %47a.

Kontrol taldea



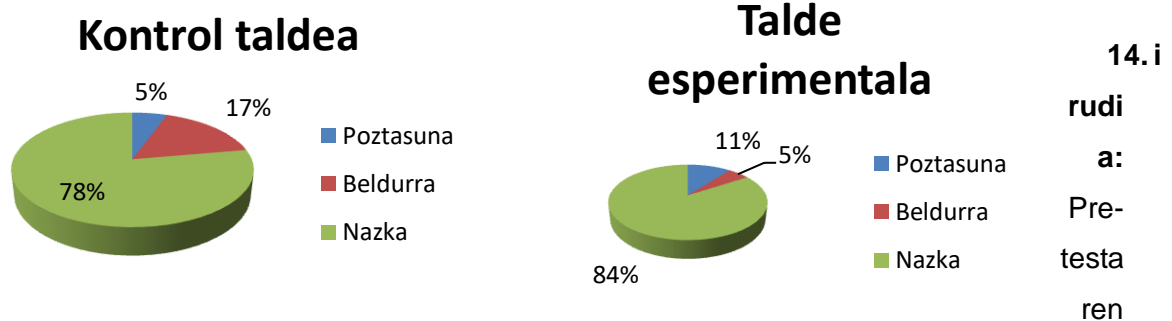
Talde

esperimentala



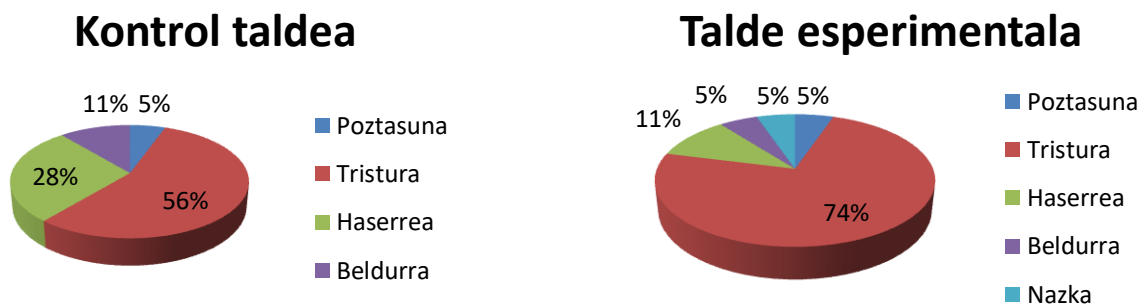
13. irudia: Pre-testaren 13. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

13. irudian kontrol taldeak eta talde esperimentalak %94 eta %90ekin tristura markatu zuten. Kontrol taldean ere poztasuna adierazi zen, eta talde esperimentalean aldiz, beldurra eta nazka.



14. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

14. irudian bai kontrol taldean bai talde esperimentalean ehuneko nabariarik (%78 eta %84) nazkan nabarmendu dira. Baita ere kontrol taldean poztasuna eta beldurra agertu dira, eta talde esperimentalean poztasuna eta beldurra.

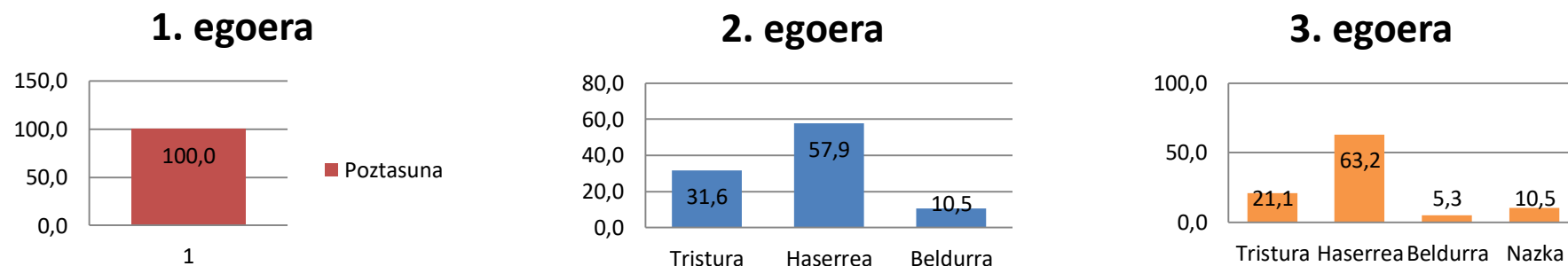


15. irudia: Pre-testaren 15. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

Azken irudi honetan emozio gehienak markatu zituzten. Kontrol taldean ehuneko handiena (%56) tristura izan zen, eta talde esperimentalean baita ere (%74). Kontrol taldearen kasuan gainera poztasuna, haserrea eta beldurra identifikatu dituzte, talde esperimentalean, aldiz, beste emozio guztiak.

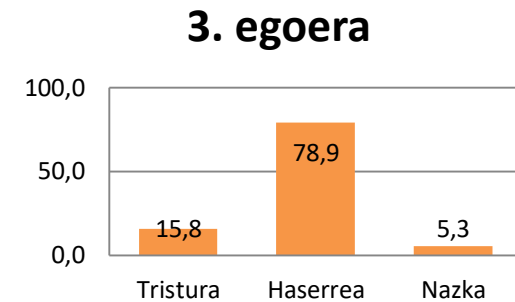
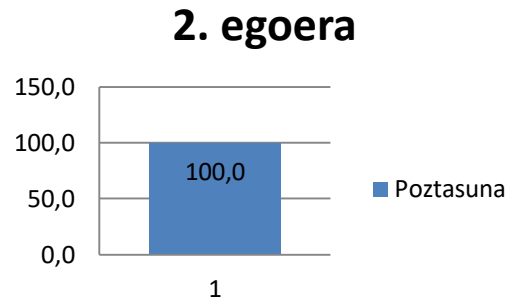
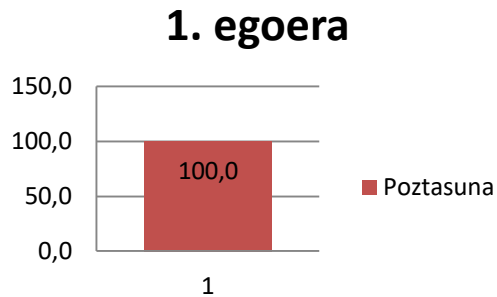
6.2 Emozioak identifikatzeko gaitasuna:

Esku-hartzean erabilitako istorioak bi edo hiru egoeretan banatuta zeuden, eta bakoitzean emozio bat identifikatzeko aukera zegoen umeak istorioetan adierazitakoaren arabera. Barra-diagrama hauetan umeak markatu zituztenak agertzen dira irudikatuta istorioan interpretatutako emozioak kontuan hartuz..



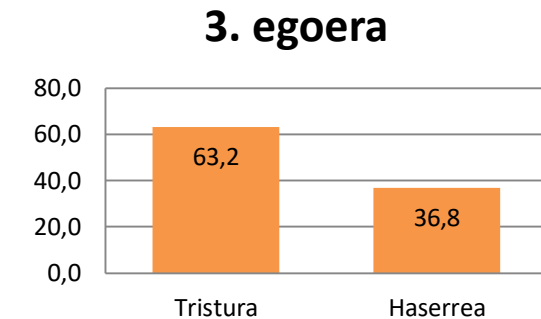
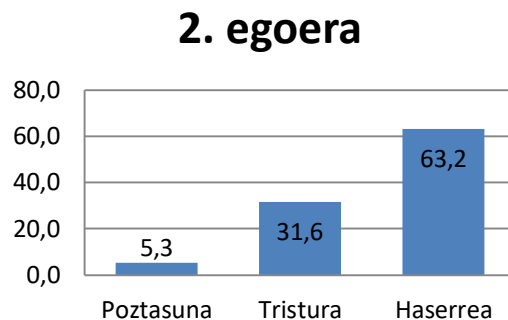
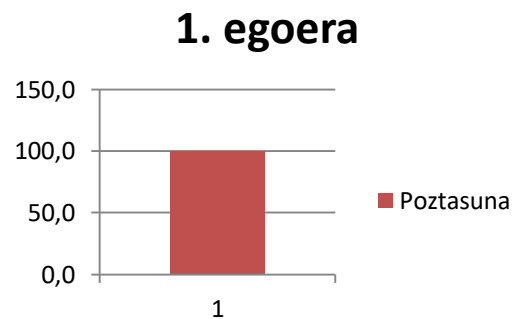
1. grafikoa: 1. istorioaren erantzunen ehunekoak talde esperimentalean.

1. istorioren 3 egoerei dagokionez, 1. egoeran ikasleen %100ak poztasuna identifikatu zuen, 2. egoeran %57ak haserrea eta azkenik 3. egoeran %63,2ak haserrea identifikatu zuen. Hala eta guzti, 2. eta 3. egoeretan gainera beste emozio batzuk identifikatu zituzten; tristura, beldurra eta nazka.



2. grafikoa: 2. istorioaren erantzunen ehunekoak talde esperimentalean.

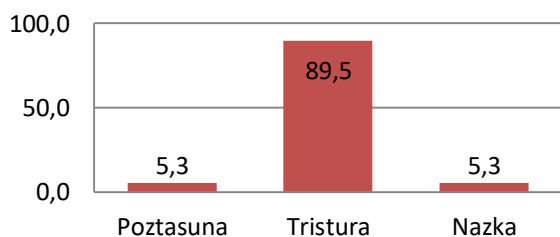
2. istorioko 1. eta 2. egoeretan umeen %100ak poztasuna identifikatu zuen bi egoeretan. 3. egoeran, ordea, tristura, haserrea eta nazka identifikatu zituzten. %78,9ak egoera horretan haserrea adierazten zela identifikatuz.



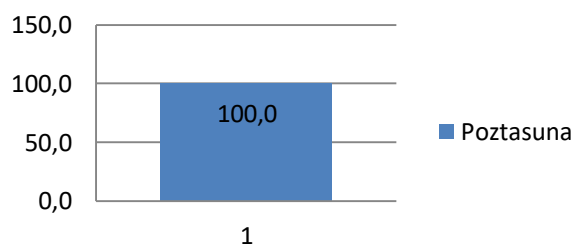
3. grafikoa: 3. istorioaren erantzunen ehunekoak talde esperimentalean.

3. istorioko 1. egoeran umeen %100ak poztasuna identifikatu zuten. 2. egoeran poztasuna, tristura eta haserrea, %63,2k egoera horretan haserrea adierazten zela identifikatuz. Eta 3. egoeran tristura eta haserrea identifikatu zuten, gehiengoak %63,2rekin tristura identifikatuz.

1. egoera



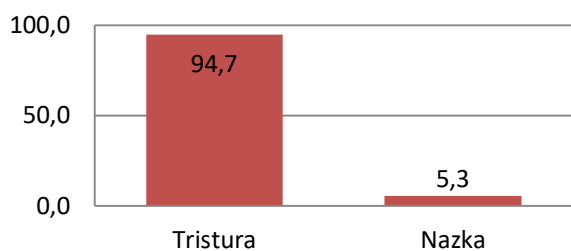
2. egoera



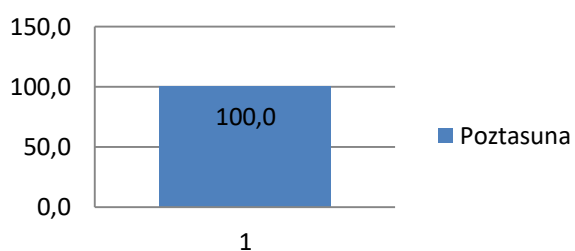
4. grafikoa: 4. istorioaren erantzunen ehunekoak talde esperimentalean.

4. istorioaren 1. egoeran poztasuna, tristura eta nazka identifikatu zituzten. %89,5ek egoera horretan tristura identifikatu zuten. Eta 2. egoeran umeen %100ak poztasuna identifikatu zuen.

1. egoera



2. egoera

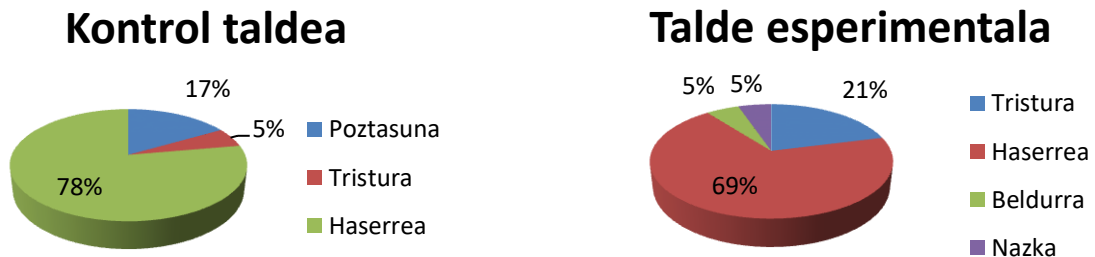


5. grafikoa: 5. istorioaren erantzunen ehunekoak talde esperimentalean.

5. istorioko egoeretan, 1. egoeraren kasuan tristura eta nazka identifikatu zituzten, eta hauen artean %94,7k tristura adieraziz. Eta 2. egoeran umeen %100ak poztasuna identifikatu zuen.

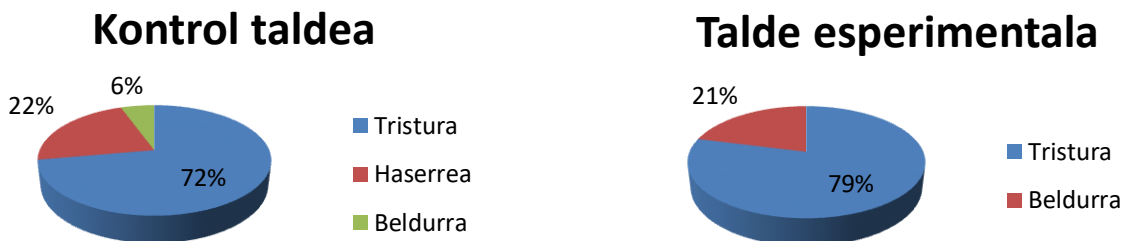
6.3 Emozioak identifikatzeko gaitasuna:

Talde batek esku-hartzea jaso ostean, bi taldeetan berriz irudiak identifikatzeko testa agertzen da. Hona hemen bi taldeen konparaketa.



1. irudia: Post-testaren 1. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

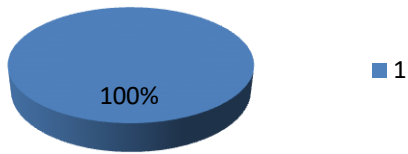
1. irudi honetan, bai kontrol taldean bai talde esperimentalean ehuneko handiena haserrea izan zen (%78 eta %69). Kontrol taldean poztasuna eta tristura ere identifikatu ziren, eta talde esperimentalean, gutxi batzuk, tristura, beldurra eta nazka identifikatu zituzten.



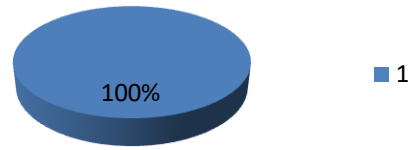
2. irudia: Post-testaren 2. argazkiaren erantzunen portzentaia kontrol taldean eta talde esperimentalean.

2. irudian tristura, haserrea eta beldurra identifikatu dira. Kontrol taldean eta talde esperimentalean tristura nabarmendu zuten, %72 eta %79arekin. Kontrol taldean haserrea eta beldurra identifikatu zituzten, eta talde esperimentalean aldiz, bakarrik beldurra.

Kontrol taldea



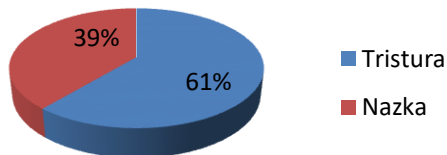
Talde esperimentalala



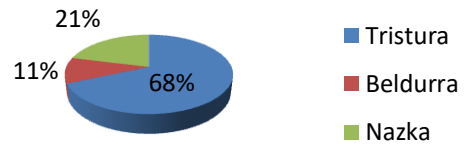
3. **irudia:** Post-testaren 3. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

3. irudi honetan bi taldeen kasuan umeen %100ak poztasuna identifikatu zuten.

Kontrol taldea



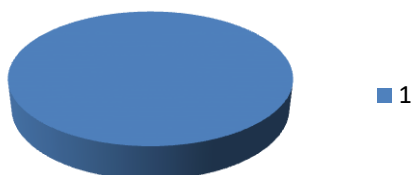
Talde esperimentalala



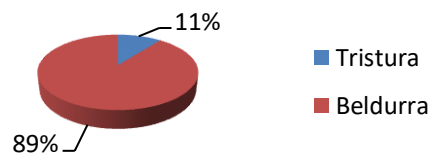
4. **irudia:** Post-testaren 4. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

4. irudi honetan ehuneko handienak tristura identifikatu zuten (%61 eta %68). Kontrol taldean nazka ere identifikatu zen. Talde esperimentalean, nazkaz gain, beldurra.

Kontrol taldea

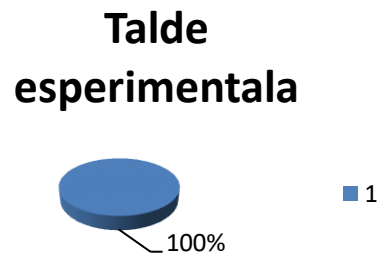
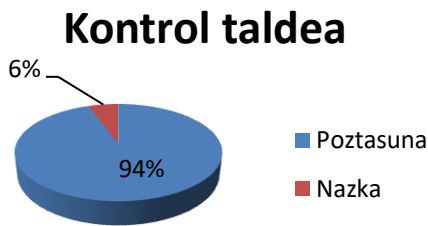


Talde esperimentalala



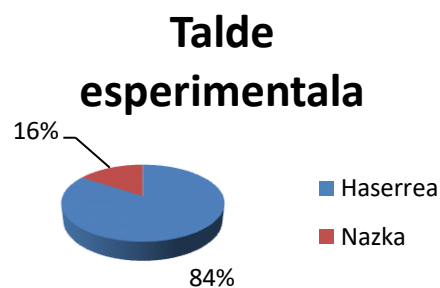
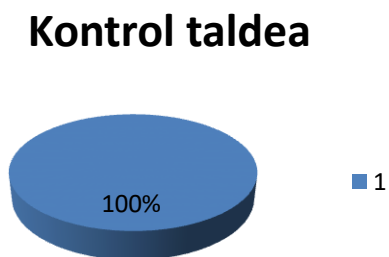
5. **irudia:** Post-testaren 5. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

5. irudi honetan umeeek beldurra eta tristura identifikatu zituzten. Kontrol taldean ume guztiek (%100) beldurra adierazi zuten, eta talde esperimentalean %89ak haserrea ere, gainontzekoek tristura.



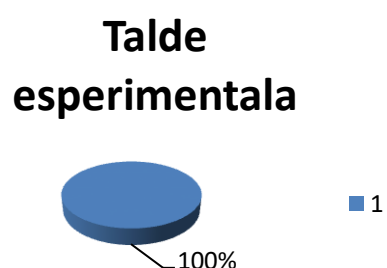
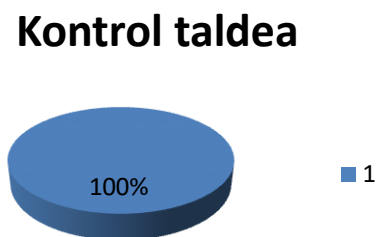
6. irudia: Post-testaren 6. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

6. irudiko emaitzei erreparatuz, poztasuna eta nazka identifikatu ziren. Kontrol taldean %94k eta talde esperimentalean %100ak poztasuna identifikatu zuten. Kontrol taldean nazka ere identifikatu zuten.



7. irudia: Post-testaren 7. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

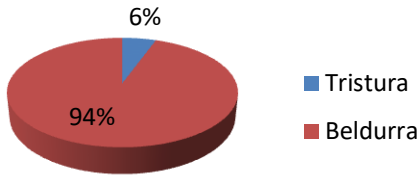
7. irudiko ehunekoetan haserrea eta nazka identifikatzen dira. Kontrol taldean %100ak haserrea identifikatu zuten. Talde esperimentalean ere ehuneko handiena (%84) haserrea da. Talde esperimentalean ere nazka identifikatu zuten.



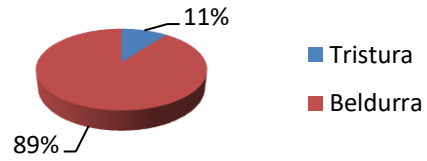
8. irudia: Post-testaren 8. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

8. irudi honetan bi taldeen kasuan umeen %100ak poztasuna identifikatu zuten.

Kontrol taldea



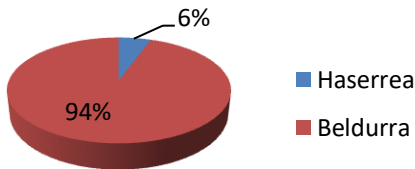
Talde esperimentalala



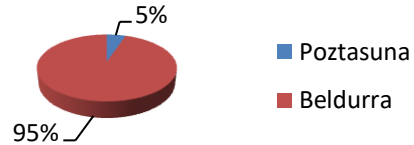
9. irudia: Post-testaren 9. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

9. irudian kontrol taldean eta talde esperimentalean ehuneko handienak (%94 eta %89) beldurra identifikatu zuten. Bi taldeetan tristura ere identifikatu zuten.

Kontrol taldea



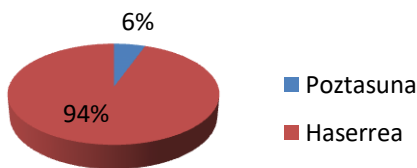
Talde esperimentalala



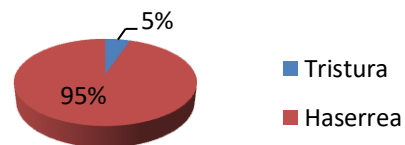
10. irudia: Post-testaren 10. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

10. irudi honetan ehuneko altuenak beldurra adierazten dute. Bai kontrol taldean bai talde esperimentalean (%94 eta %95) beldurra identifikatu zen. Kontrol taldean haserrea ere identifikatu zen. Talde esperimentalean aldiz, poztasuna.

Kontrol taldea



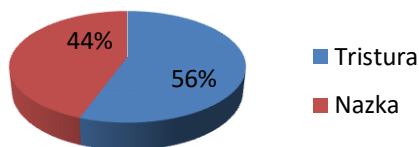
Talde esperimentalala



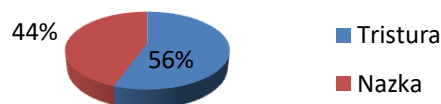
11. irudia: Post-testaren 11. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

11. irudi honetan kontrol taldean eta talde esperimentalean ehuneko handiena haserrea identifikatu zuten (%94 eta %95). Kontrol taldean gainera, poztasuna identifikatu zuten, talde esperimentalean aldiz, haserrea.

Kontrol taldea



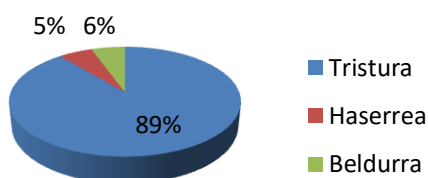
Talde esperimentala



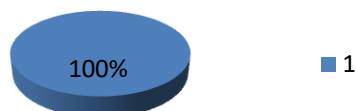
12. irudia: Post-testaren 12. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

12. irudi honen kasuan, bi taldeetan erantzun berdinak eman ziren, bai kontrol taldean bai talde esperimentalean, %56ak tristura identifikatu zuten, eta %44a nazka.

Kontrol taldea



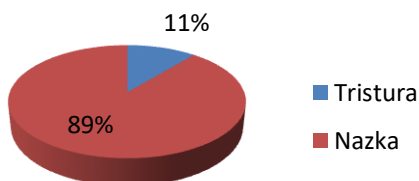
Talde esperimentala



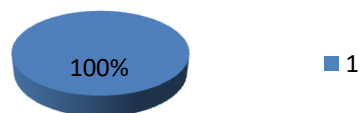
13. irudia: Post-testaren 13. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

13. irudian kontrol taldean eta talde esperimentalean ikasleen ehuneko handienak hurrenez hurren (%89 eta %100) tristura identifikatu zuten. Kontrol taldean ere haserrea eta beldurra identifikatu ziren.

Kontrol taldea



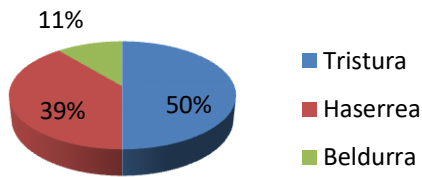
Talde esperimentala



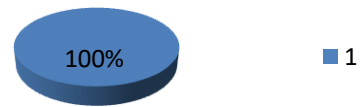
14. irudia: Post-testaren 14. argazkiaren erantzunen ehunekoak kontrol taldean eta talde esperimentalean.

14. irudi honetan, nazkaren emozioa izan zen ehuneko nabariena. Kontrol taldean %89 identifikatu zuten, eta talde esperimentalean berriz, %100ak. Kontrol taldean ere tristura identifikatu zen.

Kontrol taldea



Talde esperimentalak



15. irudia: Post-testaren 15. argazkiaren erantzunen portzentaia kontrol taldean eta talde esperimentalean.

Azken irudi honetan, kontrol taldean tristura, haserrea eta beldur emozioak identifikatu zituzten. %50ak tristura markatu zuen, %39 haserrea eta gainontzekoek beldurra. Berriz, talde esperimentalean, umeen %100ak tristura identifikatu zuten.

7. EMAITZEN HAUSNARKETA

7.1 Ikerketaren inguruko ondorioak

Bi taldeekin; kontrol taldearekin eta talde esperimentalarekin, lan egin eta gero, bai esku-hartzeak bai emozioak identifikatzeko irudiek eragina izan ote duen ikusteko momentua da. Hausnarketa hau hasieran aurkeztu ziren helburuak jarraituz banatuko da.

1. Helburuarekin erlazionaturiko emaitzak:

Lehenengo helburua hau da; umeek euren emozioak identifikatzeko gaitasuna aztertzea izan da.

Orokorrean, taldearen gehiengoak emozioa era egokian identifikatzen zuten irudi bakoitzean. Grafikoak begiratzuz, irudi guztietan erdiak baino gehiago dagokion emozioa identifikatu zuten; 4. irudiaren kasuan izan ezik. Kasu honetan nazka zen erantzun zuzena eta bai talde esperimentalean (%63) bai kontrol taldean (%56) tristura zela adierazi zuten, erdiak baino gehiago tristura eta nazka nahastu zuten.

Nazkako beste irudietan ere bi emozio hauek nahasten dituzte. Nazkako emozioa landutako emozioen artean zailena da, ez delako hainbeste ematen haien egunerokotasunean, beraz zailago egiten zaie identifikatzea. Aldiz, bi taldeetan

poztasuna da errazago identifikatzen duten emozioa, datuei erreparatuz ehuneko altuenak ditu eta.

Kontrol taldearen eta talde experimentalaren emaitzei erreparatuz, aipatu daiteke talde experimentalak hobeto identifikatu zituela emozioak. 15 argazkietatik 8tan hobeto identifikatu dituzte, kontrol taldeak 6tan, eta irudi batean emaitza berdinak lortu dituzte. Aipatu beharra dago ez direla emaitza oso esanguratsuak, ez dago desberdintasun handirik bi taldeen artean, nahiko emaitza berdintsuak atera baitira.

2. Helburuarekin erlazionaturiko emaitzak:

Bigarren helburua; eguneroko egoeretan besteen emozioak identifikatzeko gaitasuna aztertzea da, beraz, hau landu ahal izateko, 5 istorio aurkeztu ziren.

Orokorrean istorio guztietan nahiko ondo identifikatu dituzte haien taldekideek adierazi nahi zutena, guztietan asmatu egin dute eta %63tik gora izan dira ehuneko guztiak, kasu batean izan ezik.

Lehenengo istorioan, 3 egoeretan banatua zegoen eta 2. egoeraren kasuan, "txakurrak koska egiten die". Hor gehiengoak (%57,9) haserrea markatu zuen baina talde horrek benetan tristura adierazi nahi zuen. Beraz, hor ikusi daiteke zailtasunak izan zituztela haserrea eta tristuraren emozioak besteengan desberdintzeko. Horretaz gain, haserrea edo tristura adierazi zuten beste istorioetako egoera batzuetan, gehienok zegokion emozioa markatu zuten baina %30 inguru kontrako emozioa adierazi zuten; haserrearen kasuan tristura eta alderantziz. Emozio horiekin nahasketa dute. Ostera, galdetegietan ikusi genuen poztasuna nahiko ondo identifikatzen zutela, baina istorioen kasuan, are hobeto identifikatu dute, eman diren egoera guztietan %100ak markatu izan du dagokion tokian.

Emaitzak hausnartuta, pentsa daiteke egoera horietan antzezten zegoen pertsonak adierazten zuen emozioa identifikatu beharrean, egoera horretan haiek sentituko luketen emozioa adierazten zutela. Horregatik egoera batetan, 3. egoeraren kasuan, Parisen kamera lapurtzen dieten momentuan, umeez emozio ezberdinak identifikatzen zituzten. Egoera berberaren aurrean pertsona bakoitzak dituen emozioak ezberdinak dira eta are gehiago, dituzten emozioak bien edo emozio gehiagoren konbinazioa izan daiteke.

Bistan geratu zen egoera hau, mimika prestatzen ari zen talde batean. Antzezpena prestatzen zeuden bitartean, taldeko bi kideek haserrea adierazi nahi zuten eta beste hiruek tristura. Azkenean adostasun batera ailegatu behar izan ziren, egoerak emozio bakarra adierazteko ideiarekin sortuak zirelako.

3. Helburuarekin erlazionaturikoa emaitzak:

Hirugarren helburuari dagokionez; esku-hartze programa baten eraginkortasuna ebaluatzea, lehenengo saioan bi taldeei emandako galdetegiak berriz eman zitzaizkien ikusteko talderen batean hobekuntza egon den ala ez.

Galdetegi hau betetzen zuten bigarren aldia zen, eta emaitzei erreparatuz, lehenengo aldian egindako emaitza antzekoak atera dira, emozio batzuk argi identifikatzen dituztelarik. Dena den bi taldeetan hobekuntza egon dela esan daiteke. Beraz, esan daiteke esku-hartzeak ez duela eragin handirik izan emozioak identifikatzeko orduan, izan ere kontrol taldeak ere hobekuntza izan duelako.

Dena den, talde esperimentalean emozioak identifikatzerako orduan kontrol taldearekin alderatuta ezberdintasun handirik egon ez diren arren, emozioen jakintzan trebatu dira eta egunerokotasunean presente daudela kontziente izan dira. Adibidez, batez ere dastamena eta ukimenaren jardueran (2. saioa) emozio asko azaleratu zitzaizkien, beraz, lehenengo pertsonan bizi izan zuten. Jolas honetan hasieran ez zekitenean zer izango zen batzuk beldurtuta, urduri agertzen ziren, gauzak frogatzean, pozik gustuko zutelako, nazkatuta gatzaren kasuan... Kasu horretan ez zuten arazorik izan nazka identifikatzeko.

Beraz, esku-hartzeak argazkiak identifikatzeko orduan agian ez zuen behar beste eragin izan baina orokorrean talde esperimentalak orain askoz jakintza handiagoa du emozioen arloan, eta egunerokotasunean ematen direnean hobeto identifikatuko dituzte. Gauza desberdina delako emozio bat bizitzea eta emozio hori zein den jakitea.

Horretaz gain, esku-hartzearen iraupena luzeagoa izan balitz, hobekuntza gehiago egoteko aukera egongo zen. Gainera, saioak beti prestatzen diren moduan eta denbora tarteetan ez dira ateratzen, eta kasu honetan, saio baten bat bitan moztu egin zen eta espero baino denbora gehiago iraun zuen esku-hartzeak.

Irudietan emozioen identifikazioarekin jarraituz kasu batzuetan eman diren emaitzak aurreko aldian emandakoak baino baxuagoak izan dira, batez ere, nazkarekin lotutakoak, jarraitu dutelako nazka eta tristura nahasten, adibidez lehenengo aldian, 12. irudian talde esperimentalean %53k eta kontrol taldean %61ek nazka markatu zuten eta bigarren aldian betetzerakoan bi taldeek %44k bakarrik markatu zuten nazka, hau da, bi taldeetan jaitsiera egon zen, tristurarekin nahastearen erruagatik.

Azkenik, kontrol taldearen eta talde esperimentalaren emaitzei erreparaturaz, aipatu daiteke orokorrean talde esperimentalak hobeto identifikatu zituela emozioak. 15 argazkietatik lehenengo galdetegiarekin alderaturaz, talde esperimentalak 8 argazkitan hobeto identifikatu dituzte, eta kontrol taldeak 7tan. Berriz ere aipatu beharra dago ez direla emaitza oso esanguratsuak, ez dago desberdintasun esanguratsurik bi taldeen artean.

7.2 Gradu Amaierako Lanaren inguruko hausnarketa

Lan honetan zehar, aukera izan dut bi ume-talde ezberdinetan emozioekin zerikusia duten jarduerak aurrera eramateko, eta momentu zein egoera ezberdinetan hauek nola azaleratu, identifikatu eta erregulatzen dituzten ikusteko.

Esku-hartze hau aurrera eramanez hasieran aipatutakoa berresten dut; arlo motorra martxan jartzean, gainontzeko ikasgaiekin alderaturaz, Gorputz Hezkuntzan askoz emozio gehiago azaleratzen direla. Umeekin jarduera edo jolas ezberdinak proposaturaz lortu daiteke, ez dira zertan emozioekin erlazionatutakoak izan behar hauek azaleratzeko.

Argitasunez ikusi da emozioak teorikoki ulertu edota hauek noiz ematen diren identifikatzea zaila dela, baina praktikoki, egunerokotasunean, haurrek emozio horiek norberaren azalean biziz, erraztasunez ulertzen eta barneratzen dituztela.

Laburbilduz, esku-hartze hau umeekin emozioen lanketa bat egiteko aukera paregabea dela deritzot; umeak emozioen munduan pixkanaka murgildu eta lehenengo hastapenak egiteko.

8. ONDORIOAK

1. Bi taldeetan ikasleen gehiengoa emozioak ondo identifikatzeko gai da.
2. Nazka da identifikatzea gehien kostatzen zaien emozioa eta, aldiz, poztasuna hobekien identifikatzen dutena.
3. Esku-hartzeak ez du emozioen identifikazioan (galdetegian) eragin handirik izan bi taldeetan antzeko emaitzak eman direlako.
4. Istorioetan, egunerokotasunezko egoeretan, batzuetan besteen emozioak identifikatzeko orduan, zailtasunak dituzte beraiek sentitzen dituzten emozioak alde batera uzteko.
5. Esku-hartzea jaso duen taldeak (talde esperimentalak), emozioen inguruan jakintza argiagoak bereganatu ditu nahiz eta esku-hartzean denbora gutxi izan kontzeptuak barneratzeko.

9. HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Proposamen didaktiko bat egiten denean eta aurrera eramaten denean, hobeto egin daitezkeen gauzak azaleratzen dira, eta gure akatsetatik ikasten dugu.

Esku-hartze hau datu batzuk lortzeko helburuarekin egin da, emozioen identifikazioa hain zuzen ere. Programaren iraupena 5 saioetakoa izan da, dena-den, baliabide eta denbora gehiago izanda, saio berri gehiago gehitzea aberasgarria izango litzateke; egoera berriak lantzeko, informazio eta kontzeptuak ongi barneratzeko...

Bestalde, denboraz gain, emozioen erregulazioa eta egunerokotasunean identifikatzea sakonago landu beharko litzateke, eta oinarrizko emozioen lanketaren ostean, emozio berriak landu; lotsa, harridura, errua... hauek ere gure nortasunaren parte izanda, egunerokotasunean agertzen baitira. Horretaz gain, gaitasun sozialekin duten lotura landu daiteke eta emozioak egoera berri eta ezberdinetan ikusi, hobeto ulertu ditzaten.

Aipatutakoaz gain, esku-hartzean eratu ziren istorioak sinpleak ziren, emozio bakarra hautatzeko aukera ematen baitzuten. Esan bezala, talde batzuetan hasieran ez zen adostasunik egon. Horrek erakutsi digu pertsona guztiek egoera berean ez dutela berdin erantzuten. Hori ulertzea ere garrantzitsua da. Istorioei anbibalentzia gehiago ematea proposamen interesgarri bat litzateke, haurrek bi emozioaldi berean konbinatzearen esperientzia bizi eta hortik ikas dezaten.

10. BIBLIOGRAFIA

-Ambrona, T., López, B., eta Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (REOP)*, Vol. 23 (nº1), 39-49.

-Barajas, A. (2011). La Educación Física para el desarrollo de las inteligencias múltiples. *EFDesportes.com, Revista Digital*, 158, 2018ko abenduan berreskuratua, <http://www.efdesportes.com/efd158/la-educacion-fisica-para-las-inteligencias-multiples.htm>

-Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª.ed.). Madrid: Wolters Kluwer Educación.

-Domínguez Cacho, L. (2013). Educación emocional a través de la educación física: Una propuesta para 3º ciclo de Primaria. Universidad de Valladolid: GRaL. 2018ko abenduan berreskuratua, <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/4581>

-Ekman, P. y Friesen, W.V. (1978). Facial action coding system: A technique for the measurement of facial movement. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.

-Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.

-Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 63-93.

-Fernández de Molina, A. (1991). El camino cerebral de la emoción. Madrid: Real Academia Nacional de Medicina.

-García Retana, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36 (1).

-Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.

-Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.

-Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor

-Eusko Jaurlaritzak. (2016). Heziberri 2020. Euskal Oinarrizko Hezkuntzaren Curriculuma. <https://www.euskadi.eus/y22-bopv/es/bopv2/datos/2016/01/1600141e.pdf> -tik berreskuratua, 2018ko abendua.

-Lagardera, F. eta Lavega, P. (2011). Educación física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxologie*, 16, 26-28.

-León, V. (2009). Inteligencias Múltiples y Educación Física. La práctica de actividad física y deportiva también desarrolla la inteligencia. *EFDesportes.com, Revista Digital*, 138, 2018ko abenduan berreskuratua, <http://www.efdeportes.com/efd138/inteligencias-multiples-y-educacion-fisica.htm>

-Ocañas, L. & Martín, N. (2011). Desarrollo socioafectivo. Madrid: Paraninfo, S.A.

-Renom Plana, A. (2007). *Educación emocional. Programa para la Educación Primaria (6-12 años)*. (3ªed.). Madrid: Wolters Kluwer Educación.

-Vidal, P.D. (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó

-Zubiría, J. (2002). Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante. Bogotá: Géminis.

11. ERANSKINAK

1. eranskina

ADINA:

SEXUA: NESKA MUTILA BESTE BAT

EMOZIOAK IDENTIFIKATZEN

Azpian agertzen diren irudiak begira itzazu eta adierazi zer emozio dagokion pertsona bakoitzari:



Poztasuna__

Tristura __

Haserrea__

Beldurra__

Nazka __

Poztasuna__

Tristura __

Haserrea__

Beldurra__

Nazka __

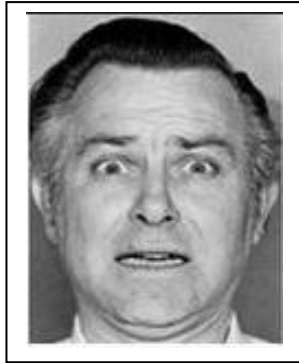
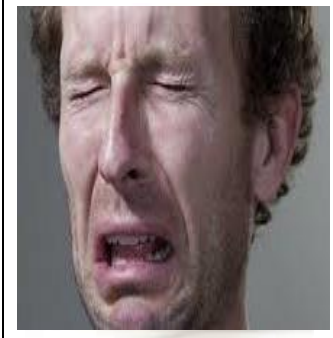
Poztasuna__

Tristura __

Haserrea__

Beldurra__

Nazka __



Poztasuna___

Tristura ___

Haserrea___

Beldurra___

Nazka ___

Poztasuna___

Tristura ___

Haserrea___

Beldurra___

Nazka ___

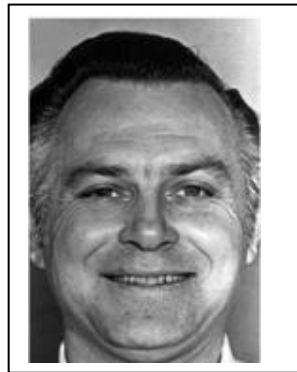
Poztasuna___

Tristura ___

Haserrea___

Beldurra___

Nazka ___



Poztasuna___

Tristura ___

Haserrea___

Beldurra___

Nazka ___

Poztasuna___

Tristura ___

Haserrea___

Beldurra___

Nazka ___

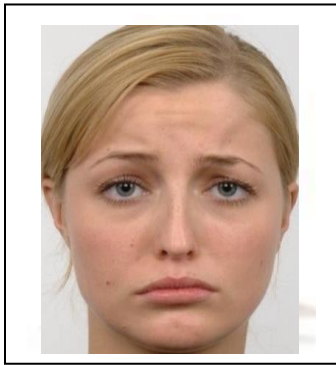
Poztasuna___

Tristura ___

Haserrea___

Beldurra___

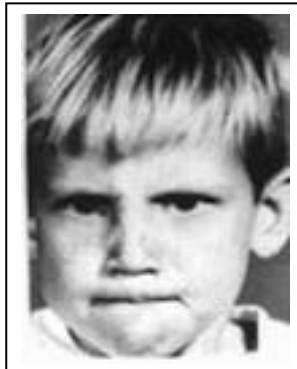
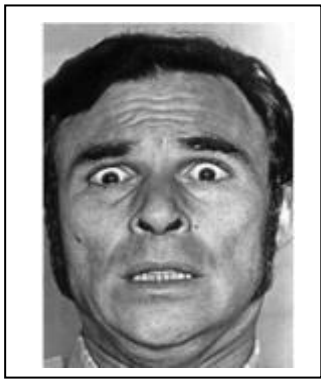
Nazka ___



Poztasuna___
 Tristura ___
 Haserrea___
 Beldurra___
 Nazka ___

Poztasuna___
 Tristura ___
 Haserrea___
 Beldurra___
 Nazka ___

Poztasuna___
 Tristura ___
 Haserrea___
 Beldurra___
 Nazka ___



Poztasuna___
 Tristura ___
 Haserrea___
 Beldurra___
 Nazka ___

Poztasuna___
 Tristura ___
 Haserrea___
 Beldurra___
 Nazka ___

Poztasuna___
 Tristura ___
 Haserrea___
 Beldurra___
 Nazka ___

2. eranskina

AURREZAGUTZAK JAKITEKO GALDERAK: (galdetegia baino lehen)

- Zer emozio ezagutzen dituzue?
- Zertarako edo noiz agertzen dira emozioak?
- Uste duzue emozioak adierazteko era bakarra dagoela?

HAUSNARTZEKO GALDERAK:

- Nola sentitu zarete?
- Uste duzue emozioak adierazteko era bakarra dagoela?
- Zerbait berria igarri duzue?

1. SAIOA:

HELBURUA

Emozioei buruz dituzten aurrezagutzei buruz galdetu eta oinarrizko emozioak identifikatu argazkien bidez.

MATERIALA

- Emozioak identifikatzeko irudiak (galdetegia)
- *Twister* jolaseko taula eta erruleta

PROZEDURA

Lehenengo saioari hasiera emateko ideia-jasa bat egingo dugu emozioei buruz, zein eta zeintzuk ezagutzen dituzten jakiteko asmoarekin. Eta hurrengo saioetan landuko diren oinarrizko emozioak aurkeztuko zaizkie.

Ostean, ikasle bakoitzari fitxa batzuk emango zaizkie non emozio ezberdinak adierazten dituzten pertsonak agertzen dira. Irudi bakoitzaren azpian zer emozio identifikatzen duten markatu beharko dute ematen zaien aukeren artean.

Horrekin amaituta, talde txikietan elkartuko dira eta talde horietan aurretik identifikatutako nahi duten emozioa txandaka imitatu behar dute bakarrik mimika erabiliz, soinurik gabe. Eta bere taldekideek asmatu behar dituzte. Lortzean, imitatzaila aldatu behar da, betiere guztiek parte hartuz.

Horren ondoren, *Twister* jolasean arituko dira (taldea bitan banatuko da dinamikoago izateko asmotan). Jolas honetarako jolasaren taula beharko da (plastikozko taula 5 kolore desberdineko borobilekin eta erruleta bat). Jolasean erruletan tokatzen den gorputz atala dagokion borobilaren gainean jarri behar dute eta aurpegiarekin emozio hori imitatu.

2. SAIOA:

HELBURUA

Aurreko saioan identifikatutako emozioak beste jarduera batzuen bidez identifikatu, lehenengo pertsonan biziz.

MATERIALA

- Musika ezberdina
- Paper luzea eta margotzeko kolore ezberdinak
- Material zein jaki ezberdinak ehundura eta zaporeekin (lumak, arropa leuna, txokolatea, gatza, limoia)
- Begiak estaltzeko zapiak

PROZEDURA

Saioari hasiera emateko, egingo dugun jardueran edozein emozio sentitzeko aukera izango dute, ume bakoitzean ezberdina izan daiteke eta. Jarduera honetan musika, adierazpen artistikoa eta emozioak elkartuko ditugu. Abesti desberdinak entzuteko aukera izango dute. Bitartean, paper handi eta kolore ezberdinetako margoak edukita, nahi duten emozioak marrazteko aukera izango dute, musikak transmititzen dienaren arabera. Amaitzean, ume bakoitzak marraztu eta sentitutakoaren inguruan hitz egiteko aukera izango du nahi izanez gero. Musikak askotan oroitzapenak, bizitako esperientziak, emozioak... azaleratzen ditu.

Ume bakoitza barruan daraman guztia adierazi ondoren, ukimen eta dastamenaren txanda da. Hauek lantzeko, begiak estalita eduki behar dituzte, beraz, normalean, emozioak azaleratzen dira; beldurra, nazka, urduritasuna... Hortaz, zapore eta ehundura ezberdinak jarriko zaizkie bai dastatzeko bai ukitzeko.

3.SAIOA:

HELBURUA

Emozioak identifikatzen eta hauek adierazten jarraituko dugu jolas baten bitartez, aldi berean, oraindik aipatu ez diren emozio batzuk ezagutuko dituzte. Horretaz gain, besteek sentitzen dutenaz ohartzen hasiko gara, garrantzia emango diogu.

MATERIALA

- Emozioen izenak txartel txikietan idatzita
- Zapiak
- Zirkuiturako materiala
 - Makilak
 - Konoak
 - Bankuak
 - Koltxonetak
 - Uztaiak

PROZEDURA

Saioari hasiera emateko, aurreko saioetan landutako oinarrizko emozioak gogoratuko ditugu eta beste emozio batzuen aipamena egingo zaie. Ostean dinamikekin hasiko gara. Bi taldetan banatuko dira jolasa dinamikoago izateko asmotan.

Bi pertsona boluntario izango dira eta beste guztiak emozioak idatzita dituzten paper bat hartu behar dute. Horretan agertzen den emozioa interpretatu beharko dute baina dagokion momentuan (emozio bat 2 ikasleko). Guztiak boluntarioak izan ezik, buruz behera etzango dira eremutik sakabanatuta eta zutik daudenak joan beharko dira banaka ikasleei buelta eman behar dutela eskatzen. Buelta ematen dutenean, tokatu zaien emozioa adierazi behar dute eta boluntarioak zirenak bikoteak osatu beharko dituzte, emozio bera dutenaz antzeman, memorizatu eta hauek elkartu.

Emozioen lanketan ezinbestekoa da gure inguruan daudenak zer sentitzen duten kontuan hartzea, beraz, enpatia landuko da zirkuitu baten bitartez. Horretarako binaka jarriko dira. Frontoian material desberdina sakabanatuta egongo da zirkuitu bat osatuz.

Bikoteko batek begiak estali behar ditu zapi batekin eta bere bikoteak gidatu behar du bestea itsua balitz bezala zirkuitu osoa bete arte, gero bestearen txanda izango zen. Hitzak erabiliz gidatuko da. Bikotea laguntzeko eskutik, sorbaldatik gidatu ahal zaio baina inoiz ez bultzatuz edo eskutik tiratuz. Modu horretan ez diogu "itsu" dagoenari egiten uzten.

4.SAIOA:

HELBURUA

Emozioak egunerokotasunean identifikatzen ikastea eta oinarrizko emozio hauek agertzen zaizkigunean gestionatzen eta bideratzen ikasi, hau da, nola jokatu dezakegun hauen aurrean.

MATERIALA

- Egoera desberdinak
- Emozioen irudi handiak
- Uztaiak
- Dadoak
- Emozioak gestionatzeko mezuak eta irudiak

PROZEDURA

Jada emozioak identifikatzeko hainbat jarduera eginez gero, egunerokotasunean identifikatzeko jarduerari ekingo diogu. Aldez aurretik erabilitako emozioen irudi handiak lurrean egongo dira jarrita, eta ondoan uztai bat. Egoera desberdinak irakurtzen joango naiz eta haiek egoera horretan sentitzen dutenaren irudira hurbildu behar dira, uztai barruan sartuz. Lagun bat baino gehiago baldin badaude, besarkatu edo lagundu beharko dira uztai barruan guztiak sartzen saiatzeko.

Emozioak identifikatzeaz gainera, hauek gestionatzen ikasi behar da, hau da, nola jokatu hauek agertzen direnean. Horretarako, horman itsatsita jada ezagutzen dituzten oinarrizko emozioen irudiak egongo dira. Dado bat egongo da. Horretan alde bakoitzean emozio bat agertuko da, guztira bost izanik. Eta soberan dagoen aldean *berriz jaurtitzeko* mezua ageriko da. Dadoa jaurtitzean, emozio bat tokatuko zaie. Irudimenez jokatu behar dute eta emozio hori dutela sentitu, eta kasu horretan zer egingo lukete aukeratu, gestionatzen ikasteko. Horretarako 9 aukera ezberdin egongo dira haiek erabakitzeko (8 izango dira nik proposatutakoak eta aukera emango zaie ikasleei beste bat proposatzeko), guztiok ez ditugulako ez emozioak berdin sentitzen ez berdin gestionatzen. Beraz, emozioaren arabera aukera bat hartuko dute eta emozioen irudi handiak dauden tokira eraman beharko dituzte. Hau egin ostean aukeraketaren zergatiari buruzko azalpena emango dute.



5.SAIOA:

HELBURUA

Aurreko saioetan identifikatutako eta gestionatutako emozioak ulertu eta erabiltzen dakitela ziurtatzea jardueren bidez.

MATERIALA

- Ipuin motorrak
- Puzzleko piezak
- Gynkana egiteko pistak
- Emozioak identifikatzeko irudiak (galdetegia)

PROZEDURA

Programari amaiera emateko saioa denez, aurreko saioetan ikasitakoa barneratu dutela suposatzen denez, taldea bost talde txikietan banatuko dugu eta bakoitzari egoera bat emango zaio. Denbora edukiko dute taldetan irakurtzeko, aldez aurretik jakiteko zer egingo duten. Ostean ipuin motor batean bezala, gorputz adierazpena erabiliz, egoera eta bertan ematen diren emozioak adierazi beharko dituzte, bereziki bigarren honetan gehiago oinarrituz. Egoeretan agertzen diren emozioak era desberdinean adierazi ditzakete guztiok ez dugulako berdina sentitzen.

Ostean, ezagutu dituzten bost emozioekin lotura duen gynkana bat egin behar izango dute. 5 taldetan banatuko dira eta ikastolan zehar pistak jarraituz, puzzleko piezak aurkitu behar dituzte, puzzleen pieza guztiak aurkitu eta hau osatu arte. Ez da irabazlerik egongo, baizik eta guztiak irabaziko dute, emozioak egunerokotasunean identifikatzen eta gestionatzen ikasi izanagatik.



Bukatzeko, lehenengo saioan pasatu zitzaizkien galdetegiak emozioak identifikatzeko berriz emango zaie, emozioak lantzen diren hainbat jarduera egin eta gero, aldaketak egon diren egiaztatzeko asmoarekin.

3. eranskina

- Lagun talde bat kaletik ibiltzen doa eta txakur polit bat hurbiltzen zaie. Hauek laztantzen hasten dira eta bat-batean txakurrak koska egiten dio lagun baten prakei eta jaisten dizkio, kuleroak guztion begietara utziz.

-Udako lehenengo eguna da, eguzkiko izpiekin esnatzen gara eta badakigu, egun horretan hondartzara joango garela lehengusuekin. Motxilak kotxera sartu eta bidaiari ekiten diogu, bidean zehar abestiak abestuz. Jada hondartzara ailegatu gara, zerua hodeiez betetzen da eta euria hasten da.

-Familia osoa Parisera bidaiari joan da eta Torre Eiffela ikusten ari direnean, kaleko pertsona bati argazki bat ateratzeko eskatzen diote. Poz-pezik elkartzen dira guztiak kamerari begira eta bat-batean argazkia ateratzen ari zuenak korrika hasten da, gure kamera lapurtuz. Bere atzetik ateratzen gara korrika baina ezinezkoa da harengana ailegatzea.

- Klasean egonik, irakaslearen azalpenak entzuten eta ariketak zuzentzen, bat-batean gaizki eserita zegoen ume baten aulkia apurtzen da eta lurrera erortzen da ipurteko handia hartuz. Beste kideak barrezka hasten dira, irakaslea ere, eta berak baita, azken finean barregarria izan da eta.

- Patioan lagun bat banku batean eserita agertzen da, triste aurpegiarekin. Pertsona talde bat bere aurretik ibiltzen pasatzen da berari begira. Azkenean, talde horretako pertsona bat hurbiltzen da eta besarkada bat ematen dio, hobeto sentiarazteko helburuarekin.